Cómo comemos

Claves para una alimentación equilibrada y sostenible

BEE WILSON

T

TURNER NOEMA



Cómo comemos

Claves para una alimentación equilibrada y sostenible

BEE WILSON

TRADUCCIÓN DE JULIO FAJARDO HERRERO



Para Leo.

Siempre los que comen y los que
beben, siempre el sol que sale y
que se pone, siempre el aire y las
mareas incesantes.

WALT WHITMAN, *CANTO A MÍ MISMO*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

LOS RECOLECTORES Y LOS CAZADOS

Toma un puñado de uvas verdes, lávalas y ponte una en la boca. Pálpala con la lengua y fíjate en lo fría y refrescante que resulta: la piel tersa y la carne gelatinosa, de un sabor suave y dulzón.

Comer uvas puede llegar a parecernos un placer antiguo, inalterado a lo largo del tiempo. A los antiguos griegos y romanos les encantaba comer uvas, y también beberlas en forma de vino. La *Odisea* nos habla de "una viña floreciente, cargada de uvas". Cuando arranques la siguiente uva del racimo, bien podrías estar arrancándola de un bodegón holandés del siglo XVII, donde las uvas se amontonan sobre un plato metálico junto a unas ostras y unos limones a medio pelar.

Pero si te fijas bien en ese puñado de uvas verdes, frías de la nevera, descubrirás que en realidad sí han cambiado ligeramente. Como tantos otros alimentos, las uvas se han convertido en obras de ingeniería diseñadas para agradar al consumidor actual. En primer lugar, casi con total seguridad no encontrarás pepitas que masticar o que escupir (a no ser que te encuentres en lugares muy determinados, como España o China, donde se sigue manteniendo la cultura de la pepita). Hace siglos que se cultivan cepas de uvas sin semillas, pero solo en las últimas dos décadas estas se han convertido en la norma, para ahorrarnos esa terrible molestia.

Otra novedad extraña relacionada con las uvas: las más conocidas del supermercado, como la thompson sin semilla o la crimson flame, siempre están dulces. Nunca amargas, ni ácidas, ni con un toque asalvajado como la concord, ni sugerentemente aromáticas como la moscatel italiana, sino dulces y ya está, como el azúcar. Cuando mordían una uva, los antiguos no sabían si iba a estar madura o verde. Esto siguió siendo así, tal como yo lo recuerdo, nada menos que hasta la década de 1990. Era como una ruleta rusa de la uva: la que resultaba ser dulce de verdad escaseaba, y eso la hacía especial.

Hoy en día, la dulzura de las uvas es una apuesta segura porque –como ocurre con otras frutas como el pomelo rojo o las manzanas Pink Lady– se cultivan con extremo cuidado y se dejan madurar lo justo para resultar apetecibles a un consumidor enganchado a los alimentos dulzones. La fruta que se cultiva para resultar lo más dulce posible no tiene por qué ser

necesariamente menos nutritiva, pero actualmente los frutos desacidificados suelen contener menos fitonutrientes, que son los que convierten estos alimentos y la verdura en aportes beneficiosos y protectores de la salud. La mayor parte de los fitonutrientes de las uvas estaban en las pepitas. Una uva roja o morada de las de hoy en día, sin semillas, seguirá teniendo un alto contenido en fenoles –los nutrientes que reducen el riesgo de ciertos tipos de cáncer–, presentes en los pigmentos de la piel. Pero las uvas verdes sin pepitas contienen muy pocos de estos fitonutrientes. Una fruta así sigue aportando energía, pero no brinda los beneficios para la salud que cabría esperar.[1]

El hecho propio de picotear despreocupadamente uvas sin pepitas también es nuevo. Yo misma tengo la edad suficiente como para acordarme de aquel tiempo en que, a no ser que uno viviera en un país productor, las uvas eran un manjar especial y caro. Sin embargo, hoy somos millones de personas con ingresos medios las que nos podemos permitir emular a esos emperadores romanos tumbados que dibuja el estereotipo televisivo, metiéndonos en la boca una uva detrás de otra. En todo el mundo se producen y consumen dos veces más uvas hoy que en el año 2000. Las uvas son un signo comestible de la mejora del nivel de vida; no en vano, la fruta es uno de los primeros productos en los que la gente se gasta el dinero en cuanto empieza a tener cierto margen de ingresos. La disponibilidad de las uvas a lo largo de todo el año también es ilustrativa de una serie de enormes cambios en la agricultura a nivel global. Hace cincuenta años, la uva de mesa era una fruta de temporada que se cultivaba solo en unos pocos países y no se comía más que en determinadas épocas del año. Actualmente se cultiva en todas partes y siempre está en temporada.[2]

Todo lo relacionado con las uvas ha cambiado rápidamente. Y, sin embargo, esta fruta es la menor de nuestras preocupaciones cuando hablamos de alimentación: no es más que un minúsculo elemento dentro de una serie mucho mayor de caleidoscópicas transformaciones ocurridas en los últimos años, relacionadas con lo que comemos y con cómo lo hacemos. Estos cambios están escritos en la tierra, en nuestros cuerpos y en los platos en los que comemos (en la medida en que aún sigamos utilizando platos para comer).



Para la mayor parte de la población mundial la vida mejora, pero la dieta empeora. Este es el agridulce dilema de la alimentación en nuestro tiempo. Engullir comida insana con prisas parece ser el precio que hay que pagar por vivir en las sociedades liberales modernas. Incluso las uvas –tan dulces, tan fáciles de comer, tan ubicuas– son síntoma de un abastecimiento alimenticio que está fuera de control. Somos millones de personas las que hoy vivimos vidas más libres y cómodas que las que vivieron nuestros abuelos, una libertad apuntalada sobre la asombrosa reducción del hambre en el mundo. Esta mejora en las condiciones de vida se puede medir de muchas formas, ya sea por el aumento de la tasa de alfabetización o de los usuarios de *smartphones*, por la proliferación de aparatos que nos ahorran trabajo (como los lavavajillas) o por el creciente número de países donde las parejas homosexuales tienen derecho al matrimonio. Sin embargo, nuestro estilo de vida tan libre y tan cómodo se ve puesto en entredicho por el hecho de que lo que comemos nos está matando, y esta vez no por su escasez, sino por su abundancia: un tipo de abundancia que en realidad resulta vacía.*

Lo que comemos hoy causa más muertes y enfermedades en el mundo que el tabaco o el alcohol. En 2015, unos 7 millones de personas murieron por los efectos del humo del tabaco y otros 3,3 millones por causas relacionadas con el alcohol, pero fueron unas 12 millones de muertes las que se podían atribuir a “riesgos alimentarios”, tales como las dietas con bajo contenido en verduras, frutos secos o pescado, o las dietas con alto contenido en carnes

procesadas y bebidas edulcoradas. Esto resulta paradójico y triste, porque la buena comida –buena en todos los sentidos, tanto por su sabor como por su aporte nutritivo– solía ser el indicio que marcaba la calidad de vida. Una buena vida sin buena comida debería suponernos una imposibilidad lógica.[3]

Los seres humanos solían vivir con miedo de las plagas o la tuberculosis, pero hoy la principal causa de mortalidad es la dieta.[4] Muchos de los problemas relacionados con nuestra alimentación se reducen al hecho de que aún no nos hemos adaptado a esta nueva realidad basada en la abundancia, ni biológica ni psicológicamente. Muchas de las viejas maneras de pensar en la alimentación ya no tienen sentido, pero aún no está claro lo que implicaría adaptar nuestros apetitos y rutinas a los nuevos ritmos de la vida. Adoptamos pautas sobre qué comer a partir de la observación del mundo que nos rodea, lo cual se vuelve problemático cuando el sistema de abastecimiento alimentario nos transmite señales desquiciantes sobre lo que se considera normal. La máxima de "Hay que consumirlo todo con moderación" no basta en un mundo en el que ese *todo* que se vende en cualquier supermercado tiene tanto contenido en azúcar y resulta tan poco moderado en sí mismo. A día de hoy es complicado saber cómo comer para que la alimentación nos sea beneficiosa. Unos se dan atracones, otros se limitan de más. Unos ponen toda su esperanza en los *superalimentos* caros que prometen poner en marcha en nuestro cuerpo procesos que la comida a secas no puede conseguir. Otros –y sí, hasta este punto hemos llegado– han perdido la fe en cualquier alimento sólido y han optado por consumir alguno de los sustitutivos alimenticios en forma de bebida: unos curiosos líquidos de color marronáceo convertidos hoy en una forma aspiracional de nutrición.

Nuestros abuelos no se hubiesen creído que, para una persona hambrienta, *no comer* podría ser mejor opción que comer. Pero nuestros abuelos no se alimentaron en el marco de una cultura alimentaria tan desconcertante como la nuestra.

En ningún otro momento de la historia los productos comestibles han sido tan fáciles de obtener, y en muchos sentidos esto es una bendición. Los seres humanos siempre han salido a recolectar alimentos, pero nunca antes había sido tan fácil recolectar cualquier cosa que apetezca y en el momento en que nos apetezca, ya sean sobrecitos de tinta negra de calamar o fresas en invierno. Podemos comprar sushi en Buenos Aires, sándwiches en Tokio y comida italiana en todas partes. Hace no tanto, para comer una auténtica pizza napolitana –un disco de masa con los bordes hinchados, cocinado en un horno de leña– había que ir a Nápoles. En la actualidad se puede encontrar pizza napolitana –preparada con la masa como toca, en un horno de pizza de verdad– en lugares tan alejados de su origen como Seúl o Dubái. Gracias a nuevas aplicaciones de entrega a domicilio, como Deliveroo o Seamless, en cuestión de minutos podemos recibir en casa comida de casi cualquier tradición gastronómica.

Como recolectores, nunca lo hemos tenido tan fácil. En nuestro pasado de cazadores-recolectores, si querías saborear algo más dulce que la fruta tenías que juntar a un grupo de valientes camaradas para realizar una larga y peligrosa expedición, trepar por rocas y aventurarte en las grietas de las laderas hasta conseguir una miel salvaje y pegajosa. Muy a menudo los cazadores regresaban con las manos vacías. Hoy, si te apetece algo dulce, te bajas a la tienda más cercana con dinero suelto en el bolsillo. Nunca regresas con las manos vacías.

Que la comida sea tan fácil de obtener tiene un reverso tenebroso: es muy complicado evitarla.

Somos la primera generación que está atormentada por lo que come. Desde los albores de la agricultura hace diez mil años, la mayor parte de los seres humanos no hemos sido cazadores, pero nunca hemos sido perseguidos con tanta insistencia por los alimentos que están a nuestra disposición. Las calorías están a nuestro acecho incluso cuando no las buscamos. Nos tientan en la cola del supermercado y en el mostrador de la cafetería. Nos cantan canciones en los anuncios cuando encendemos la tele. Nos persiguen en redes sociales con vídeos divertidos que nos hacen querer siempre un poco más. Se nos cuelan en la boca en forma de muestra gratuita. Nos consuelan de nuestros pesares para acabar convirtiéndose en causa de nuevos padecimientos. Nos engañan ocultándose bajo la forma de *tentempiés sanos* para nuestros hijos, cuando tienen un contenido en azúcar tan alto como el de los aperitivos más insalubres.

Hablar de lo que va mal en la alimentación moderna es una tarea delicada, porque el de la comida es un tema espinoso. A nadie le gusta sentir que sus elecciones alimentarias están siendo sometidas a juicio, razón por la que fracasan tantas iniciativas por una alimentación saludable. Los alimentos que están destrozándonos la salud a menudo son aquellos hacia los que sentimos la más profunda vinculación emocional, porque conforman recuerdos de la infancia. Algunos dicen que nunca deberíamos hablar de *comida basura* porque se trata de un término peyorativo con el que designamos una fuente de deleite para muchas personas. Ahora bien, cuando la mala alimentación se convierte en la principal causa de muerte en el mundo, creo que pasamos a tener permiso para usar términos peyorativos, no aplicados a otras personas, sino a los productos que tanto mal les están causando.[5]

El aumento en todo el mundo de la obesidad y de las enfermedades relacionadas con la alimentación ha venido de la mano del *marketing* de la comida rápida y los refrescos edulcorados, de las carnes procesadas y los snacks industriales. Tal y como están hoy las cosas, nuestra cultura es, de lejos, demasiado crítica con la gente que consume comida basura y muy poco crítica con las empresas que se enriquecen vendiéndola. Dedicamos mucho tiempo a hablar de alimentos poco saludables en relación con la

culpa individual y la falta de fuerza de voluntad, y muy poco tiempo a cuestionarnos la moralidad de las grandes compañías alimentarias –que han escogido a los consumidores más pobres del mundo como su público objetivo para venderles productos que les harán perder la salud– o de los gobiernos que permiten su funcionamiento. Un estudio realizado entre más de trescientos legisladores internacionales reveló que el 90% de ellos siguen considerando que una de las causas más importantes de la obesidad es la escasa motivación personal, es decir, la falta de fuerza de voluntad–;[6] lo cual es una estupidez.

No tiene ningún sentido pensar que ha habido una merma repentina de la fuerza de voluntad entre todas las edades y grupos étnicos, y en ambos géneros, a partir de la década de 1960. Lo que más ha cambiado desde entonces no es nuestra fuerza de voluntad colectiva, sino el *marketing* y la disponibilidad de alimentos de alto contenido calórico y bajo contenido nutricional. Algunos de estos cambios se están produciendo a tal velocidad que es casi imposible seguirles la pista. Las ventas de comida rápida aumentaron el 30% en todo el mundo entre 2011 y 2016.[7]

En comparación con hace solo cinco años, las cantidades en que se producen los dulces y la bollería industrial resultan hoy obscenas. Las chocolatinas extragrandes no son nada nuevo, pero hace poco me quedé pasmada al ver que en mi supermercado más cercano vendían Snickers no ya en barra, ni en barra extralarga, sino *por metros*: diez barras una seguida de otra, 2.340 calorías de chocolate, en oferta especial por poco más de un euro. Si eso no es una incitación a comer de más, no sé qué otra cosa podría ser.

La de animarnos a comprar más comida de la que queremos o necesitamos es una parte fundamental del modelo de negocio de todas las grandes empresas de alimentación. Hasta mediados de la década de 1990, Hank Cardello asesoró a algunos de los mayores productores alimentarios del mundo. Cardello reconoce que, por aquel entonces, el mantra de las empresas de alimentos envasados era: “Puedes conseguir que los estadounidenses coman casi cualquier cosa, siempre y cuando se la hayas vendido bien”. Cuando el paladar occidental llegó al punto de saturación en su relación con este tipo de producto, la industria se orientó hacia mercados de otras latitudes. A través de la venta directa, las multinacionales del sector alimentario se están dirigiendo de manera agresiva a consumidores con bajos niveles de ingresos en algunos de los pueblos más recónditos del planeta.[8]

No es que los ejecutivos de las empresas de alimentación sean gente malvada que se ha propuesto de manera activa convertir a sus clientes en personas obesas. Pero, tal y como explica Cardello, durante demasiado tiempo el bienestar de los consumidores no se ha tenido en cuenta en las grandes empresas de alimentación y bebida con las que colaboró. “No pensábamos más que en ampliar mercados y en la cuenta de resultados”.[9]

Las empresas productoras de comida y bebida hablan entre ellas de manera explícita de *usuarios de peso* (*heavy users*) al referirse a sus principales clientes; en el ámbito de las bebidas edulcoradas y los dulces, el 80% del producto lo compra el 20% de los clientes. El *usuario de peso* es el término con el que la industria designa a las personas que padecen algún tipo de desorden alimenticio y se entregan con frecuencia a los atracones.

Ahora bien, la comida basura está lejos de ser la única causa de la obesidad, cuyas raíces son complejas y múltiples. En general, somos personas pertenecientes a todas las clases sociales las que comemos y bebemos más que nuestros abuelos, ya sea cuando cocinamos en casa una cena pensando en disfrutarla y utilizando ingredientes frescos o cuando cogemos cualquier cosa para llevar de una cadena de comida rápida. Los platos son más grandes que hace cincuenta años y la idea que tenemos de lo que constituye una ración se ha visto *hinchada*. Las copas de vino también se han vuelto enormes. Ha pasado a ser normal ir salpicando el día con tentempiés y saciar nuestra sed con una serie de líquidos de alto contenido calórico que van desde los zumos verdes y los chupitos *detox* a los refrescos artesanos. Puedes ganar peso comiendo tartas artesanas orgánicas de manzana que son caras o inmensas tazas de café con mucha leche, con la misma facilidad con que lo ganas consumiendo pollo frito barato y Coca-Cola. Como muestra el ejemplo de las uvas, no es solo que comamos más hamburguesas y patatas fritas que nuestros abuelos. También comemos más fruta y más barritas de cereales; más tostadas con aguacate y más yogur helado; más aliño para ensaladas y muchas, muchas más chips de kale por las que se supone que no deberíamos sentirnos culpables.

Casi todos los países del mundo han experimentado cambios en sus patrones alimentarios durante los últimos cinco, diez, cincuenta años. Durante mucho tiempo, los nutricionistas han sostenido que la dieta mediterránea es un modelo saludable que deberían seguir las poblaciones de todos los países. Pero hay informes recientes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que sugieren que, incluso en España, Italia y Creta, los niños ya no comen nada parecido a una dieta mediterránea, rica en aceite de oliva, pescado y tomate.[10] Estos niños del mediterráneo, que a fecha de 2017 están entre los más obesos de Europa, ahora beben refrescos azucarados, comen snacks envasados y han perdido el gusto por el pescado y el aceite de oliva. En todos los continentes han tenido lugar una serie común de transiciones que parten de alimentos sabrosos y acaban en dulces, de las comidas propiamente dichas a los tentempiés, de los establecimientos independientes pequeños a los grandes supermercados, de las cenas que se preparaban en casa a las comidas que se hacen fuera o se entregan a domicilio.

En algunos países desarrollados, como Australia, casi el 10% de los preescolares sufren hoy algún tipo de alergia alimentaria, que puede ser a los

moluscos, a los huevos o a los frutos secos. En estos tiempos, comer puede llegar a ser un asunto peligroso y complicado, y se vuelve aún más temible habiendo por ahí tantos *expertos* que nos venden nuevos terrores alimentarios y curas de moda. Los momentos de cambio siempre han sido una buena ocasión que aprovechan todo tipo de embaucadores dispuestos a ganarse nuestra confianza.[11] Cuando todo da la impresión de estar modificándose y ya no podemos apoyarnos en las certezas de antaño, pasamos a ser vulnerables a los charlatanes. Unos gurús de la alimentación nos dicen que tengamos cuidado con todo el grano y otros nos aseguran que debemos temer los alimentos acidificantes, como los lácteos o el café. Quizá lo más conveniente sea ver estas nuevas dietas como una respuesta disfuncional a un abastecimiento alimentario que hoy es aún más disfuncional: una falsa promesa de pureza en medio de un mundo tóxico. Mientras tanto, los desórdenes alimenticios van en aumento en todas partes, tanto entre hombres como entre mujeres.

En la mesa, la felicidad implica estar en paz con lo que comes, por eso es una contingencia preocupante que ahora el de la alimentación se considere un juego de todo o nada. La comida jamás se ha visto tan polarizada entre vicios y virtudes, elixires y venenos. En una sola calle de una única población habrá algunas personas comiendo hamburguesas gigantes construidas con muchas capas de carne y distintas salsas, y otras comiendo raciones supuestamente inmaculadas de kale con algas y bebiendo té kombucha fermentado. Hay gurús que nos dicen que evitemos el gluten *por si acaso* y otros que nos enseñan a tenerle miedo al queso. A mí me preocupa que, en muchos casos, nuestra búsqueda de la comida perfecta se haya convertido en enemiga de la comida que ya es lo suficientemente buena. Mientras nos obsesionamos con este ingrediente o aquel, lo que parece escasear es la cena hecha en casa, poco glamurosa pero diaria.

Una parte del problema es que hemos perdido la confianza en nuestros propios sentidos a la hora de escoger qué comer. No seríamos una presa tan fácil para los postulantes de las dietas extremas si fuéramos capaces de reconocer bien la comida que tenemos delante. Es como si los humanos nos hubiésemos vuelto –tanto colectivamente como de manera individualizada– verdaderamente inútiles a la hora de identificar la comida cuando la vemos, en parte porque tanto de lo que ofrece nuestra cultura está exhaustivamente empaquetado y escondido.

Si es verdad que hemos perdido conocimiento sobre lo que comemos, también lo es que hemos olvidado las viejas máximas acerca de cómo comerlo, lo que da una impresión tanto de libertad como de caos. En 1958 casi tres cuartas partes de los adultos británicos bebíanté caliente con la cena, ya que este era el comportamiento esperado en aquel momento. Hoy se han desvanecido en gran medida esas expectativas compartidas sobre lo que consumimos. ¿Quién puede decir con seguridad actualmente cuál es *la hora*

del almuerzo? Esta generación ha vivido cambios revolucionarios no solo en relación con lo que comemos, sino también con cómo lo hacemos. Nuestros apetitos solían estar fijados por una serie de hilos invisibles, rituales que nos decían cómo comportarnos cuando asíamos cuchillo y tenedor. Hoy, gran parte de esos rituales han desaparecido, como a menudo también lo han hecho el cuchillo y el tenedor.

El contenido en nutrientes de las comidas que ingerimos es algo que se ha visto radicalmente alterado, como se ha visto alterada la psicología en torno al hecho mismo de comer. Muchas de nuestras comidas tienen lugar en un nuevo ambiente caótico en el que ya no podemos echar mano de las viejas reglas. El problema, en parte, es que cocinar en casa con ingredientes frescos ya no es la rutina incuestionable que era en el pasado. Una de las funciones de las gastronomías tradicionales era la de crear un entendimiento común sobre qué ingredientes podían combinarse y cuáles no. A veces estas reglas podían resultar restrictivas y un incordio, como por ejemplo la insistencia italiana en que el pescado y el queso jamás deben complementarse el uno al otro (díselo a alguien que acaba de disfrutar de un delicioso pastel de pescado con cheddar por encima). Sin embargo, aquellas reglas culinarias al menos nos aportaban un cierto sentido de estructura a la hora de comer, las acatáramos o no. Ahora, muchos de nosotros comemos sin ninguna estructura que nos guíe, y el día va pasando en una nebulosa de extraños tentempiés. Cuando en 2017 entrevisté a una desarrolladora de producto que trabaja para una gran cadena de supermercados británica, me dijo que el principal cambio en el comportamiento alimentario de los ingleses tenía que ver con su conversión en consumidores erráticos y difíciles de categorizar. En una sola cesta de comida, estos consumidores oscilan a bandazos drásticos entre los alimentos veganos saludables, como la leche de avena, y la *dude food* con gran presencia cárnica, como las pizzas con tiras de carne de cerdo.

Hace poco, en un viaje que hice en tren a media tarde, me fijé en los demás viajeros y advertí, en primer lugar, que casi todo el mundo estaba comiendo o bebiendo y, en segundo lugar, que todos lo hacían de una manera que en otros tiempos se habría considerado profundamente excéntrica. Un hombre tenía tanto un capuchino como una lata de refresco gaseoso e iba alternando los sorbos de una y otra bebida. Una mujer con auriculares le hincaba el diente a una tarta de albaricoque que había sacado de la caja de cartón de una pastelería. A esta le siguió un piscolabis hiperproteico de dos huevos duros y unas espinacas crudas. Sentado frente a ella un señor con un maletín de cuero ajado sacó una botella de batido de fresa y un paquete de caramelos de chocolate y tofe que tenía a la mitad.

Como otros comensales contemporáneos, estos viajeros iban improvisando sus propias reglas alimentarias por el camino. Lo más alucinante de toda esta escena –que tuvo lugar entre Birmingham y Londres– es que podría haberse

dado en un tren entre dos ciudades de casi cualquier lugar del mundo. Cuando empecé a embarcarme en el proyecto de este libro, mi plan era explorar las distintas maneras de comer que tiene la gente por todo el planeta. Sin embargo, a medida que me iba encontrando con gente de distintas nacionalidades, me fui dando de bruces una y otra vez con la realidad de que, hasta un punto que me llegó a parecer extraño, las cosas que me contaban sobre su manera de alimentarse eran las mismas. Esta es otra paradoja de nuestro tiempo. Casi todo el mundo se puede permitir hoy una dieta más variada que en el pasado, pero estas dietas nuestras tan variadas varían de manera muy parecida. De Bombay a Ciudad del Cabo, de Milán a Nankín, la gente me contaba que tenía la sensación de haber experimentado una serie de cambios alimentarios enormes comparados con sus padres y, sin duda, con sus abuelos. Me hablaban de la erosión de la cocina casera tradicional y del auge del McDonald's, así como de la experiencia de comer delante de una pantalla. También me hablaban del rechazo a los alimentos ultraprocesados y de que ciertos ingredientes *saludables* (con el protagonismo especial de la quinoa) se habían convertido últimamente en fetiches. Me hablaban de dietas para perder peso y de la proliferación de los regímenes bajos en carbohidratos. Me hablaban de que les costaba encontrar el tiempo para preparar los platos que les gustaría poder cocinar.

Aspiramos a elegir mejor nuestra alimentación, pero la manera de comer que tenemos actualmente está supeditada a enormes fuerzas ajenas por las que nadie nos ha preguntado. Las elecciones que llevamos a cabo al comer vienen determinadas en gran medida por lo que hay disponible y por las limitaciones que nos impone la atareada vida que llevamos.

Tal vez sería posible comer de una forma más equilibrada si no tuviéramos que ir a trabajar o a clase; si no tuviéramos que ahorrar; si no tuviéramos que coger el coche, el autobús o el tren; si no tuviéramos que comprar en el supermercado, si no viviéramos en una ciudad; si no tuviéramos que compartir la comida con los niños o estar mirando algo en una pantalla; si no tuviéramos que levantarnos temprano y acostarnos tarde; si no pasáramos por delante de máquinas expendedoras constantemente; si no estuviéramos medicados, o si no tuviéramos una nevera abastecida de forma imperfecta. ¿Quién sabe qué cosas maravillosas tomaríamos para desayunar en tales casos?

Está cada vez más meridianamente claro que la forma en que comemos hoy no es sostenible, ni para el planeta ni para nuestra salud. Las señales de que la alimentación moderna es insostenible están por todas partes; se ven cuando te propones evaluar los problemas de la erosión del campo, cuando te fijas en cuántos agricultores ya no se pueden ganar la vida con el cultivo o en la cantidad de niños a los que ahora hay que extraerles toda la dentadura por culpa de una dieta en exceso azucarada. La alimentación constituye el

mayor consumo de agua del planeta y como actividad es también una de las grandes responsables de la pérdida de biodiversidad. No podemos seguir comiendo como comemos sin causarnos un daño irreparable a nosotros mismos y al medioambiente. Puede que en algún momento el cambio climático obligue a los gobiernos a reformar los sistemas de alimentación de modo que resulten más eficientes y obedezcan más a las necesidades de la salud de los seres humanos. Lo esperanzador es que, como veremos, algunos gobiernos y ciudades ya están tomando medidas para generar entornos en los que nos resulte más sencillo alimentarnos de una manera que sea, al mismo tiempo, saludable y disfrutable. Mientras tanto, muchos consumidores a título individual se han puesto manos a la obra y han intentado aplicar sus propias estrategias para huir de los peores excesos de la alimentación moderna.

La obsesión de nuestra cultura con el físico perfecto nos ha cegado ante la pregunta de mayor envergadura, que tiene que ver con lo que debería comer cualquier persona, de cualquier tamaño, para evitar enfermar por culpa del sistema alimentario tan desequilibrado que tenemos. Nadie tiene la capacidad de comer para obtener el estado de salud perfecto, ni podemos evitar la muerte indefinidamente, aunque en el intento de lograrlo una persona puede volverse loca. Nuestras reacciones a lo que comemos son extremadamente individuales. La vida es injusta hasta el extremo y hay gente que puede comerse hasta la última verdura de color verde oscuro, con muchas hojitas, y aun así enfermar de cáncer. Ahora bien, aunque la comida no pueda curar ni prevenir todos los males, tampoco hace falta que sea lo que nos mate.

Lo más importante que hemos perdido a la hora de comer es un cierto sentido del equilibrio, ya sea el equilibrio entre las distintas comidas a lo largo del día o el equilibrio entre los nutrientes que tenemos en el plato. Algunos se quejan de que la nutrición moderna está en un estado terminal de confusión y que la ciencia no sabe nada de lo que una persona debería proponerse en lo relativo a su alimentación para mejorar su salud. Esto no es del todo cierto. Una serie de repasos sistemáticos a los hallazgos científicos de algunos de los mejores especialistas en nutrición del mundo –de esos que no se financian con ayudas de la industria de las bebidas azucaradas o del beicon– ha abarcado toda la información disponible y revelado firmes pruebas causales que demuestran que una ración regular de determinados alimentos permite reducir de forma significativa el riesgo de una persona de padecer afecciones crónicas, como las enfermedades del corazón, la diabetes o los derrames cerebrales.[12]

Lo que importa es el equilibrio y la variedad en lo que comemos, más que la presencia de cualquier ingrediente en concreto, pero hay determinados

alimentos que incluirás sí o sí en el menú, en función de tus preferencias y tus creencias, de cómo sea tu digestión y de si tienes alguna intolerancia. Estos alimentos protectores, en general, se venden sin procesar y entre ellos figuran los frutos secos, las semillas, el grano, las legumbres y el pescado, cuanto más aceitoso mejor (las sardinas en lata son una opción asequible). Los alimentos fermentados como el yogur, el kéfir y el kimchi parecen sentarnos bien de millones de maneras distintas que solo últimamente estamos empezando a comprender, ya sea potenciando la salud de nuestro sistema digestivo o reduciendo el riesgo de diabetes. También hay numerosos beneficios para quienes comen alimentos ricos en fibra, sobre todo verdura, fruta y productos integrales. No hace falta ceñirse a los superalimentos, como ese kale que está tan de moda; vale con cualquier verdura, y es mejor tomar la mayor variedad posible de ellas.

Una buena alimentación no se sustenta tanto en principios absolutos como en el principio de proporcionalidad. Por ejemplo, pensemos en las proteínas. Uno de los eslabones perdidos en la actual crisis de obesidad parece ser el descenso, que podemos observar en nuestras dietas, en la proporción entre proteínas y carbohidratos. Este fenómeno –documentado por primera vez en 2005 por los biólogos David Raubenheimer y Stephen Simpson– se conoce como la *hipótesis del apalancamiento de la proteína*. En términos absolutos, la mayor parte de la gente que vive en países ricos come más proteína de la cuenta, y gran parte de esa proteína viene de la carne. Ahora bien, lo que ha disminuido es la *proporción* de proteína en nuestra dieta con relación a los carbohidratos y las grasas. Como el sistema alimentario nos abastece con una ingente cantidad de grasas y carbohidratos refinados (incluidos los azúcares) a bajo coste, el porcentaje de proteínas disponibles para el estadounidense medio ha caído de entre el 14% o el 15% del total de la energía consumida (que está bien para la mayor parte de la gente, a no ser que seas culturista, aunque raya en lo bajo) al 12,5%. Esto deja a muchas personas hambrientas de proteína, aunque consuman calorías de sobra. Raubenheimer y Simpson observaron esta carencia de proteína en muchas especies de animales además de en el ser humano. Cuando un grillo está falto de proteínas, recurre al canibalismo. Las langostas asolan distintas fuentes alimenticias hasta obtener el equilibro proteico ideal. Cuando a lo que comemos le faltan proteínas, tratamos de compensar ese equilibrio a base de carbohidratos, lo que nos lleva a comer de más. Si Raubenheimer y Simpson están en lo cierto, la obesidad es –entre otras cosas– una consecuencia de nuestra carencia de proteínas.

El apalancamiento de las proteínas también nos serviría para explicar por qué las dietas bajas en carbohidratos funcionan tan bien –al menos a corto plazo– como herramienta para perder peso, de la que muchos echan mano dado el actual panorama alimentario. La dieta baja en carbohidratos funciona en parte porque tiene un contenido más alto en proteínas (y más

bajo en azúcares). Pero hay otros ajustes más sutiles que puedes poner en práctica para compensar los equilibrios y que no implican desterrar el pan de por vida. Puedes reducir el consumo de bebidas edulcoradas; añadir yogur o huevos a tu desayuno, o cortarte con los carbohidratos solamente en una de las comidas del día. O puedes obtener más proteínas comiendo verduras verdes y legumbres, que resulta que contienen muchos más aminoácidos de lo que se creía.[13]

Tampoco es que los carbohidratos en sí mismos tengan nada de malo (a no ser que padezcas diabetes). Al fin y al cabo, el ser humano prosperó siguiendo dietas ricas en carbohidratos. Además, como elementos nutritivos –tal y como señala el académico David Katz– los carbohidratos abarcan cualquier cosa que vaya "de las lentejas a las piruletas". Esta era de obsesión por la nutrición quiere colocar cada alimento en su categoría correspondiente, pero hay legumbres, como por ejemplo las lentejas, que son el 25% carbohidratos y el 25% proteína. ¿Deberíamos abrirles las puertas a las lentejas en tanto que proteínas o descartarlas en tanto que carbohidratos? A lo mejor lo que deberíamos hacer es encontrar una receta de lentejas que nos apetezca comer (a mí me gustan especiadas con semillas de comino y enriquecidas con mantequilla) y llamarlas simplemente *comida*, porque lo son.

Nos encontramos hoy en un momento de transición alimentaria en el que una masa crítica de consumidores parece estar lista para poner en marcha una serie de cambios con los que remplazar la etapa anterior y, en medio de toda esta locura, crear nuevas formas de alimentarnos que de verdad tengan sentido en nuestra actual forma de vida. Muy poco de lo que hoy conforma nuestra manera de comer se habría considerado normal hace una generación, pero a mí me consuela pensar que, sin lugar a dudas, gran parte de todo ello tampoco nos va a parecer normal en el futuro. Por todo el mundo he ido detectando señales esperanzadoras que tal vez indiquen que nuestros patrones alimentarios estén encaminándose de nuevo hacia un lugar más sano y disfrutable. En el último capítulo de este libro celebro la aparición de ciertos atisbos de una cultura gastronómica diferente que empieza ahora a emerger: una en la que lo nutritivo y lo sabroso finalmente se dan la mano.

Para revertir el daño que nos están haciendo las dietas modernas habría que cambiar muchas otras facetas del mundo en el que vivimos, desde la manera en que organizamos la agricultura hasta las cosas que llegamos a decir sobre las verduras. Tenemos que reajustar los criterios de lo que para nosotros significa la prosperidad, para que tenga menos que ver con el dinero que reunimos en el banco y más con el acceso a comida de buena calidad. Tendrá que cambiar el mercado alimentario y las ciudades habrán de gestionarse de otra forma. A través de la educación o de la experiencia deberíamos convertirnos en personas con un apetito distinto al que tenemos

hoy, de modo que no nos apetezca tanto esa comida basura que nos mina la salud. Nada de esto parece fácil ahora mismo, pero tampoco es que el cambio se nos antoje imposible. Si las transformaciones alimentarias que estamos viviendo nos enseñan algo, es que los seres humanos somos capaces de cambiar todo lo relacionado con nuestra forma de comer en el lapso de una sola generación.

* Hay quien defendería que el hecho de que tendamos a morir de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), y no de enfermedades infecciosas agudas, es una señal de la suerte que tenemos. Todos los mortales han de morir en algún momento y es un síntoma de progreso que, en comparación con lo que ocurría hace veinticinco años, hoy haya tanta gente disfrutando de vidas más largas y que, por tanto, muere de afecciones crónicas como las enfermedades cardiovasculares o el cáncer, y no lo hace en la infancia por desnutrición ni por beber agua no convenientemente tratada. Lo que no es una señal de progreso es que haya tantas muertes y enfermedades provocadas por la mala alimentación, una fuente de padecimiento humano que se puede prevenir. En todo el mundo las ENT provocan el 80% de todos los años de vida ajustados por discapacidad (AVAD), una cifra que hace referencia a los años en los que una persona se ve afectada por alguna afección prematura.

I

LA TRANSICIÓN ALIMENTARIA

Hay dos grandes historias que contar sobre la alimentación actual y difícilmente podrían ser más distintas. Una de ellas es similar a un cuento de hadas, la otra se parece más a un relato de terror. Sin embargo, ambas son igual de ciertas.

Y NUNCA MÁS VOLVIERON A PASAR HAMBRE

La versión alegre de la historia dice así: nunca en la historia han estado los seres humanos tan bien alimentados como ahora. En fechas tan recientes como la década de 1960 podías entrar en casi cualquier hospital del mundo desarrollado y ver a niños aquejados de kwashiorkor, un tipo de desnutrición severa que provoca inflamaciones por todo el cuerpo e hincha mucho el estómago. Hoy en día, afortunadamente, el kwashiorkor rara vez se da en la mayor parte de los países (aunque sigue aquejando a millones de niños en África Central). Con pocas excepciones, otras enfermedades causadas por carencias alimentarias, como el escorbuto, la pelagra o el beriberi, forman ya parte del pasado. La erradicación del hambre es uno de los grandes milagros de la modernidad. *Y nunca más volvieron a pasar hambre* es el final feliz de muchos cuentos de hadas.[1]

Antes del siglo XX la amenaza de una hambruna era consustancial a la existencia humana en todo el mundo. Las cosechas se echaban a perder, las poblaciones morían de hambre y para cualquiera que no fuese rico la comida no era un bien completamente asegurado. Incluso en países prósperos como Reino Unido o Francia la gente corriente convivía con la posibilidad de irse a la cama con hambre y llegaba a invertir la mitad de sus ingresos en alimentos básicos como el grano y el pan. En las economías asiáticas basadas en el arroz, la inanición a gran escala a menudo acababa con las vidas de comunidades enteras.

La reducción del hambre en el mundo ha sido uno de los grandes milagros de nuestro tiempo. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), en 1947 la mitad de la población mundial padecía malnutrición crónica. Para 2015 esa proporción había caído a una de cada nueve personas, y eso pese a que la población global ha registrado un aumento astronómico durante el mismo periodo. La cantidad

de gente que vive en condiciones de extrema pobreza sigue reduciéndose de manera espectacular. En 2017, la cantidad de personas afectadas por la pobreza extrema –con disponibilidad de menos de 1,90 dólares diarios para cubrir las necesidades de comida, ropa y techo, con ajuste por inflación– se vio reducida a 250.000 individuos al día.[2]

El hambre en su expresión más radical es mucho menos frecuente hoy que en tiempos pasados. En 2016 el historiador sueco Johan Norberg llegó demasiado lejos al defender en su libro *Progreso* que el problema del hambre en el mundo ya estaba solucionado. Los avances en las tecnologías agrícolas a lo largo del siglo XX permitieron que pasara a haber una cantidad infinitamente mayor de alimentos para abastecer a una cantidad infinitamente mayor de personas. Lo que antes suponía un día entero de trabajo para veinticinco personas lo puede hacer hoy una cosechadora combinada moderna en seis minutos, y el actual sistema de almacenamiento permite que la cosecha ni se pudra ni se eche a perder después de la siega.[3]

Aunque quizá los mayores cambios acontecidos hayan derivado de la invención, en la década de 1910, del proceso de Haber-Bosch, un método para sintetizar el amoniaco que abarató la producción de fertilizantes nitrogenados. Vaclav Smil, un científico canadiense especialista en usos del suelo y en producción alimentaria, calculó que en 2002 el 40% de la población mundial le debía su existencia al proceso de Haber-Bosch. Así y todo, ¿cada cuánto oímos a alguien hablar de proceso de Haber-Bosch? Sin él, muchos de nosotros no estaríamos hoy aquí, pero como nombre es mucho menos conocido que, pongamos, Häagen-Dazs, una marca de helados supuestamente danesa, concebida por un empresario del Bronx en 1961. En cierto sentido, nuestra ignorancia acerca del proceso de Haber-Bosch vuelve a demostrar lo afortunados que somos. Hemos llegado a un punto en el que la mayoría de nosotros se puede permitir pensar más en los helados que en la subsistencia.[4]

Se dice que Norman Borlaug, un ingeniero agrónomo que fue galardonado con el Premio Nobel de la Paz en 1970, salvó a mil millones de personas de morir de hambre al inventar variedades de trigo semienanas de alto rendimiento. Gracias a la harina milagrosa de Borlaug –y a los nuevos métodos de cultivo–, las cosechas de este alimento llegaron a duplicarse, o casi, en la India y Pakistán entre 1965 y 1970.

Nos ponemos nostálgicos pensando en los viejos tiempos en los que era habitual que una persona preparara su propio pan o enrollara sus propios tortelloni, pero nadie debería echar de menos un estado de hambruna generalizada. A veces nos olvidamos de que durante la mayor parte de la historia, incluso en los países ricos, la esperanza de vida era corta y la gente a menudo sufría tal carencia de alimentos que se mezclaba corteza de árbol con harina para que esta durara un poco más. Incluso para aquellos que no padecieron las hambrunas, el tener que cocinar y comer con arreglo a unos

ingresos familiares medios solía ser la causa de una existencia apurada y frugal, sobre todo en invierno, cuando –antes de que se pudieran refrigerar– las comidas se reducían a alimentos básicos de grano y carne salada, con muy poco verde y muy pocas cosas crujientes, por no hablar de si las recetas se especiaban o resultaban o no sabrosas.[5]

En la actualidad, muchos tenemos acceso a cantidades casi absurdas de comida a lo largo de todo el año, de una frescura y con una variedad que nuestros abuelos jamás podrían haberse imaginado. En la ciudad en que vivo, con salir de casa y andar tres minutos en cualquier dirección me basta para llegar a tiendas de comida con estanterías completamente surtidas. A mano izquierda, puedo pasear hasta un supermercado chino, una carnicería y una verdulería asiática que vende desde hojas frescas de menta a cualquier especia que se te ocurra, pasando por falafeles y samosas. Hacia el norte, me encuentro enseguida con una cooperativa agroalimentaria que vende productos locales (masa madre, granos ancestrales y manzanas orgánicas) y también con una charcutería húngara que vende cualquier queso europeo que se me pueda ocurrir y unos cuantos que jamás se me ocurrirían. Hacia el oeste y el sur hay cuatro supermercados rivales, cada uno de ellos repleto de fruta fresca y cereales, carne y pescado, aceite y vinagre, jengibre y ajo.

Aunque no deje de resultar casi mágico, yo he pasado a sentirme con pleno derecho a disfrutar de esta abundancia. En las escasas ocasiones en las que en alguna de estas muchas tiendas no quedaba el artículo que buscaba –"¡Sin parmesano un domingo por la noche! Habrase visto!"–, siento una leve consternación, porque mis expectativas de comer exactamente lo que yo quería en ese preciso momento se van al traste.

En el mundo desarrollado muchas personas viven en una nueva era de las delicias, liberadas de los últimos vestigios de la austeridad de posguerra. La reducción del hambre ha venido acompañada de un nuevo y refulgente amanecer del sabor. Los profesionales de la cocina están volviendo a aprender las artes de encurtir y de fermentar, pero esta vez lo hacen por amor y no por necesidad. Jamás se han visto tantas tazas de un café que sabe a gloria coronadas con tantas variaciones del bello arte del latte. Los cocineros domésticos con más recursos han hecho de la cocina un arte mucho más creativo de lo que era hace solo diez años. Atrás quedaron los tiempos del esnobismo gastronómico que dictaba que no podías ser un buen cocinero si no habías conseguido dominar media docena de elaboradas salsas francesas o una crema de marisco. Internet ha permitido un intercambio de recetas a una escala y velocidad que resultan vertiginosas. Allá donde nuestros abuelos (en el mundo anglosajón, al menos) se sentaban obedientes ante platos de carne desabrida y dos piezas de verdura, hoy hemos desarrollado unos inesperados paladares de alcance global: los que nos llevan a apreciar los huevos turcos picantes espolvoreados con zumaque o unas excitantes ensaladas con mango verde y lima. La comida ha pasado de

ser un combustible escaso y a menudo aburrido a convertirse en una constante y muchas veces exótica experiencia de sabores, al menos en las grandes ciudades. Basta con pensar en la naturalidad con que comemos cosas como las aceitunas de Kalamata o el cuscús, casi como si nos las hubiesen brindado al nacer.

Ahora bien, la omnipresencia de la comida ha traído consigo sus propias y nuevas dificultades. La gran disponibilidad de alimentos baratos puede parecer un sueño, pero también es una pesadilla. Resulta imposible aceptar la afirmación de Norberg de que el problema de la alimentación ya se ha resuelto cuando la dieta es la causa de enfermedad y muerte de tantas personas en el mundo. La misma comida que nos ha salvado del hambre también nos está matando.

Por primera vez, en 2006 las personas con sobrepeso y obesas del mundo pasaron a ser más que las desnutridas en términos absolutos. Ese año había aún ochocientos millones de personas que no tenían acceso a la suficiente comida, pero más de mil millones que tenían sobrepeso o eran obesas. Para nuestros famélicos antepasados, la idea de comer más de la cuenta debía de asemejarse a la de alcanzar un tesoro al otro lado del arcoíris, pero lo que esas calorías de más están haciendo a nuestros cuerpos no tiene nade que ver con la felicidad.[6]

El problema no es solo que algunos estén alimentados de más y otros de menos, o que estos últimos carezcan del aporte básico de calorías que los libraría de pasar hambre (aunque este siga siendo un problema real y descomunal). La nueva dificultad estriba en que miles de millones personas de todo el mundo están *a la vez sobrealimentadas y malnutridas: son ricas en calorías y pobres en nutrientes*. La nueva dieta global está cargada de azúcares y carbohidratos refinados, y al mismo tiempo carece de micronutrientes que son de vital importancia, como el hierro y las vitaminas esenciales. La malnutrición no solo tiene que ver con el hambre y las carencias, también es una cuestión de obesidad. El significado literal de la palabra *malnutrición* no hace referencia al hambre, sino a la mala alimentación, la cual abarca muchos tipos distintos de dietas inadecuadas. Si los gobiernos han estado lentos a la hora de actuar para combatir los problemas de salud relacionados con las formas de alimentación modernas, tal vez sea porque la malnutrición no tiene el aspecto que pensábamos.

Pese a la reducción del hambre, la malnutrición en todas sus variantes afecta hoy en día a uno de cada tres habitantes del planeta. Muchos países –entre ellos China, México, la India, Egipto y Sudáfrica– padecen a la vez sobrealimentación y desnutrición, y buena parte de su población sufre al mismo tiempo un exceso de calorías y una carencia de los micronutrientes fundamentales y de las proteínas que necesita un cuerpo para estar sano. En consecuencia, no solo en Occidente sino en el mundo entero, hay cada vez más gente que padece hipertensión y sufre infartos, o que tiene diabetes tipo

2 y tipos de cáncer que se podrían prevenir. La principal causa de estas enfermedades es lo que los nutricionistas llaman "una dieta inadecuada" y lo que todos los demás llamamos simplemente "la comida".[7]

Nuestros antepasados no podían contar con que siempre hubiera comida en la mesa. La comida que hoy sí tenemos siempre a nuestra disposición nos falla de otras maneras. Tenemos mercados repletos de tesoros, pero con demasiada frecuencia lo que se vende como *comida* fracasa en su principal función, que es la de nutrirnos.

Adentrarse en el supermercado medio es verse rodeado no solo de alimentos naturales de origen vegetal y animal, sino de estantes infinitos repletos de snacks salados y ricos en aceite, de *pan* que no ha sido levado ni leudado, de bebidas edulcoradas de muchos colores y de yogures supuestamente *sanos* que son más azúcar que yogur. Estos cambios tan enormes aplicados a nuestra dieta han venido de la mano de otras transformaciones sociales radicales, como la proliferación de coches, electrodomésticos de cocina y pantallas electrónicas de muy distintos tipos, que nos han convertido en personas mucho menos activas que las de las generaciones anteriores, estemos o no apuntados a un gimnasio. La mecanización de la agricultura que ha creado los ingredientes con los que alimentar a miles de millones de personas también ha provocado que los agricultores (como la mayor parte de la población) lleven vidas cada vez más sedentarias.

En solo unas pocas décadas, estos cambios relativos a nuestra forma de comer han dejado marcas inequívocas en la salud humana. Pensemos en la diabetes tipo 2. Las causas de esta afección crónica, entre cuyos síntomas están la fatiga, los dolores de cabeza y un incremento de las sensaciones de hambre y sed, aún son objeto de debate para la comunidad científica, pero hay pruebas claras de que –más allá de la genética– existe un mayor riesgo de padecer la diabetes tipo 2 para quien consume con frecuencia una dieta rica en bebidas edulcoradas, carbohidratos refinados y carnes procesadas, y baja en alimentos integrales, verduras y frutos secos.

En 2016 se registraron más de seiscientos casos de niños británicos que padecían diabetes tipo 2. Y en una fecha tan reciente como es el año 2000, ni un solo niño de Reino Unido sufría dicha afección.[8]

Entonces, ¿vivimos en un paraíso de comida o en un infierno alimentario? No parece que sea posible reconciliar estas dos historias relacionadas con cómo comemos hoy. Sin embargo, en 2015 un grupo de científicos de Estados Unidos, Reino Unido y el resto de Europa concibieron un método de evaluación sistemática de la alimentación mundial que mostraba que ambas historias son ciertas: la dieta de la población mundial mejora y empeora al mismo tiempo.

Se extingue la luz de un frío día de invierno. Estoy sentada en un café que corona el edificio del sindicato de estudiantes de la Universidad de Cambridge con Fumiaki Imamura, un científico de treinta y ocho años. Él está tomando un café solo; yo un té English Breakfast. Imamura, que tiene un corte de pelo a lo Beatle y una gran corbata violeta, es de Tokio, pero durante los últimos quince años ha vivido en Occidente, estudiando los vínculos entre la dieta y la salud. "Hay tanto mito en torno a la comida", dice. Uno de los mitos a los que alude es la noción de que existe una dieta perfectamente saludable.

Todas las comunidades de seres humanos del planeta comen una mezcla de cosas *sanas* y *dañinas*, pero la pregunta que subyace es dónde se rompe el equilibrio. Las investigaciones de Imamura revelan que en la mayoría de los países del mundo se comen hoy más alimentos saludables que nunca, pero también más alimentos dañinos. Muchos de nosotros tenemos doble personalidad en relación con la comida, lo que no debería sorprendernos si pensamos en lo esquizofrénico que se ha vuelto el sistema de abastecimiento alimentario. Tenemos acceso a más fruta fresca que en ningún otro momento de la historia, pero también a más cereales azucarados y patatas fritas.

Imamura es un epidemiólogo nutricional, lo que quiere decir que estudia esquemas de alimentación de poblaciones enteras para obtener un registro preciso de la relación entre la comida y la salud. Trabaja en la Unidad MRC de Epidemiología del campus biomédico de la Universidad de Cambridge. Es solo uno de los miembros de un equipo de investigación más amplio que implica a varias universidades estadounidenses y europeas. El proyecto general tiene su base en la Universidad Tufts de Boston y lo dirige el profesor Dariush Mozaffarian, uno de los académicos señeros en el uso del *big data* para medir la nutrición en países de todo el mundo.

En 2015, Imamura fue el principal autor de un estudio publicado en la revista médica *The Lancet* que causó un revuelo en el ámbito científico de la nutrición. Este equipo de epidemiólogos ha estado tratando de mapear el carácter saludable (o insano) de los hábitos alimentarios de la gente en todo el mundo, para analizar cómo estos pueden haber cambiado en veinte años, de 1990 a 2010.[9]

Llegados a este punto, el lector tal vez se pregunte: ¿qué se considera una dieta de buena calidad? Algunos definirían la comida saludable en términos positivos: cuántas verduras y trozos de pescado rico en aceite come una persona. Otros la definirían en términos más negativos y la evaluarían por la ausencia de bebidas edulcoradas y de comida basura. Está claro que son dos maneras muy distintas de contestar a la pregunta. La mayor parte de las investigaciones en torno a la dieta y la salud han aunado ambas perspectivas, dando por hecho que un nivel alto de consumo de pescado

saludable estará directamente relacionado con un consumo bajo de sal *dañina*, por ejemplo. Sin embargo, los seres humanos somos criaturas contradictorias.

Los japoneses, sobre quienes se piensa que, en el marco de los países más ricos, siguen una dieta especialmente *saludable*, consumen grandes cantidades tanto de pescado como de sal: lo primero es *saludable* y lo segundo *dañino*. Consumen mucho arroz refinado y pulido (*dañino*) junto con abundantes cantidades de verduras de color verde oscuro (*saludables*). El propio Imamura sigue una dieta basada en las verduras y el pescado, según me cuenta, pero también en mucha sal, presente en la salsa de soja, aun sabiendo, como epidemiólogo, que muchos estudios han relacionado un alto consumo de sal con un aumento de la presión arterial. Con todo, es consciente de que no existe una población en el mundo que coma la combinación exacta de alimentos saludables que los nutricionistas podrían recomendar.

Ha habido muchos intentos de medir el carácter saludable de las dietas del mundo, pero la mayor parte de los estudios han considerado a los seres humanos comensales mucho más racionales de lo que en realidad somos. En ellos solían agruparse los consumos altos de alimentos saludables y los bajos de alimentos dañinos. Lo que convirtió el estudio de Imamura en un trabajo tan innovador –y tanto más cercano a nuestro comportamiento real en relación con la comida– fue que él y sus compañeros estudiaron los alimentos saludables y los dañinos en dos series de datos paralelas.

Imamura y sus compañeros dieron forma a una lista de diez ítems *saludables*: fruta, verdura, pescado, granos y legumbres, frutos secos y semillas, alimentos integrales, leche, ácidos grasos totales poliinsaturados (el tipo de grasa que se encuentra en el aceite de algunas semillas, como las de girasol), omega-3 vegetal y fibra alimentaria. Concibieron también una lista aparte de ítems *dañinos*: bebidas azucaradas, carne roja no procesada, carne procesada, grasas saturadas, ácidos grasos trans, colesterol y sodio. Imamura sabe que hay quien pondría objeciones a los ítems de estas listas; hay un debate en curso en el ámbito científico de la nutrición en torno al carácter saludable o dañino de las grasas saturadas frente a las insaturadas. Como ocurre con otros nutrientes, lo fundamental sobre las grasas saturadas parece ser no ya si son poco saludables o dañinas en términos absolutos, sino qué es lo que uno elige comer en su lugar. Hay pruebas, por ejemplo, de que el hecho de sustituir las grasas saturadas con carbohidratos procesados puede resultar perjudicial para el sistema coronario, mientras que sustituirlas con aceite de oliva o frutos secos podría resultar beneficioso.[10] Sin embargo, basándonos en todo lo que saben hoy los epidemiólogos sobre los patrones alimentarios y sus efectos sobre la salud, estas listas tampoco podrían estar mejor configuradas. A continuación, los investigadores se propusieron realizar un mapeo de la frecuencia de consumo de estos alimentos, tanto de

los saludables como de los dañinos, en cada país del mundo.

"En realidad no sabemos gran cosa sobre lo que consume la gente –me dice Imamura con una honestidad desarmante, dando sorbos a su café solo–. Realizar un buen registro de lo que se come es muy difícil". Casi todos los datos que se manejan sobre lo que come la gente están basados en registros de mercado: las cantidades de cada producto que entran en un país o de envases de un determinado artículo que compra la gente cada año. Estos datos relativos al abastecimiento y a la producción se utilizan como indicadores de lo que la gente consume. Resultan útiles a la hora de dibujar un mapa de los grandes cambios alimentarios que se van produciendo a lo largo del tiempo: el aumento en el consumo de salmón y la reducción en el consumo de arenque, por ejemplo. A menudo, los datos sobre el suministro de alimentos revelan grandes verdades sobre lo que comemos que nos resultan invisibles en el diario ir y venir de comprar y cocinar. Gran parte de lo que voy a contar sobre la alimentación en este libro está extraído de datos de mercado, porque a menudo son los únicos datos irrefutables que hay disponibles.

Sin embargo, este tipo de datos de mercado tiene sus desventajas: en primer lugar, solo ofrece una media a escala nacional y, además, no te dice lo que ocurre con la comida desde que entra en cada casa particular. ¿Qué hizo el consumidor con esa bolsa de judías verdes?, ¿la cocinó al vapor y se las comió con unas sardinas a la parrilla?, ¿o dejó que se echaran a perder en un rincón de la nevera?

Otro método para cuantificar las dietas consiste en preguntarle a la gente lo que come, ya sea detallando lo consumido en un periodo de veinticuatro horas o escribiendo un diario durante siete días. Imamura me explica que prefiere con mucho los datos extraídos de encuestas a los datos de mercado, porque los primeros brindan una fotografía más detallada del comportamiento alimentario de los consumidores. La complicación reside en que uno de los comportamientos que mostramos en relación con la comida es la mentira: "No, jamás he comprado ni me he comido esos nachos con extra de queso"; "Sí, tomo cinco piezas de fruta o verdura al día todos los días". Además, hay cosas de las que nos olvidamos, como de esa chocolatina que devoramos a la carrera entre reuniones.

Una forma de sortear este problema de precisión es medir los biomarcadores en el propio cuerpo humano, como los forenses que analizan los cadáveres. En los últimos años, los epidemiólogos han empezado a buscar rastros de nuestra dieta en el suero sanguíneo, en muestras de pelo e incluso en las uñas de los pies (se utilizan las de los pies y no las de las manos porque están menos expuestas a la contaminación ambiental). Las muestras de las uñas de los pies son, al parecer, la mejor manera de medir los niveles de selenio del cuerpo, un detalle que interesa a los investigadores en nutrición, ya que hay una correlación entre sus niveles y la presencia de

diabetes tipo 2 y de obesidad infantil.

El biomarcador que más se emplea para determinar el consumo nutricional es la orina. A diferencia de las uñas de los pies, que tardan semanas en volver a crecer, la orina es –cómo decirlo finamente– renovable hasta el extremo, y revela rastros de una cantidad mayor de alimentos que cualquier otra forma de muestreo. Aún no hemos llegado al punto de que una muestra de orina le cuente a un investigador que has comido ñoquis de espinacas para almorzar y risotto de calabaza a la hora de cenar, pero puede que ese día no esté muy lejos. Entretanto, las más de las veces la orina se ha utilizado para medir la cantidad de sal que tomamos. Imamura y sus compañeros han analizado 142 estudios que medían los niveles de sodio en la orina y ofrecían datos relativos al consumo de sal en la mayor parte de adultos humanos del planeta.[11]

En el momento de la redacción de este libro, el estudio de Imamura es la radiografía más completa de que disponemos en torno a la calidad de la dieta a una escala verdaderamente global, ya que la relaciona con patrones de problemas de salud. En total, los investigadores se las han arreglado para encontrar datos relativos al 88,7% de la población adulta mundial. A partir de ahí, fueron dando forma a un lienzo de lo que comemos desde dos ángulos distintos: por un lado, cuánta comida sana consumen los diferentes países y, por el otro, cuánta comida que no lo es.

Puede ser que a una persona le guste comer una rodaja de melón fresco y también disfrute de cebarse con unos aros de cebolla fritos y grasientos. También los países tienen gustos contradictorios. Desde 1990, el consumo a nivel planetario de productos *sanos* sin duda ha ido en aumento, pero esto no quiere decir necesariamente que la gente tenga un patrón alimentario más saludable. Pongamos por caso el de la fruta. Desde 1990, el consumo mundial de verduras no ha variado, pero la ingesta de fruta ha subido una media de 5,3 gramos por persona al día. Para la gente que puede permitírsela, la fruta fresca, ya sean uvas o melones, se ha convertido en uno de los principales tentempiés. La fruta es cara, y es una de las cosas que los padres suelen comprarles a sus hijos, como algo especial, cuando empiezan a disponer de liquidez. El incremento en el consumo de fruta da crédito a ese cuento de hadas que nos contamos sobre la alimentación actual (más allá del hecho de que, a menudo, la fruta que comemos ahora no es tan nutritiva como la de antes). De entre 187 países, todos menos unos veinte han aumentado su consumo de productos saludables,[12] sobre todo de alimentos como la fruta y los frutos secos sin sal, que tomamos entre comidas.

Sin embargo, el trabajo de Imamura también sirve para apuntalar una historia de terror sobre nuestra alimentación. Los datos muestran a las claras que las dietas altas en bebidas azucaradas, grasas trans y carnes procesadas se han convertido en mucho más habituales en todo el mundo entre 1990 y 2010. En 2010, en más o menos la mitad de los países del mundo se llevaba

una dieta con mayor presencia de alimentos no saludables que en 1990 (a menudo una presencia muchísimo mayor). Los alimentos insanos en nuestras dietas están aumentando a una velocidad mayor que los sanos, pero no está aumentando igual en todas partes.

La mayor sorpresa extraída de los datos de Imamura es que las dietas con un contenido general de mayor calidad del mundo no son las que se siguen en los países ricos, sino en el continente africano, sobre todo en las regiones subsaharianas menos desarrolladas. Los diez países con los patrones alimenticios más saludables, ordenados de más a menos, resultaron ser:

Chad
Mali
Camerún
Guyana
Túnez
Sierra Leona
Laos
Nigeria
Guatemala
Guayana Francesa

Mientras tanto, los diez países con los patrones alimenticios menos saludables, ordenados de menos a más, fueron:

Armenia
Hungría
Bélgica
Estados
Unidos
Rusia
Islandia
Letonia
Brasil
Colombia
Australia

Según Imamura, la idea de que las dietas sanas son patrimonio de los países ricos es un mito de los estudios sobre alimentación. Lo que él halló en su investigación fue que las poblaciones de Sierra Leona, Mali y Chad tienen dietas que se acercan más a lo que se especifica como pautas saludables que las de Alemania o Rusia. La alimentación del África subsahariana suele

contener pocos productos no saludables y muchos que sí lo son. Si te interesa saber dónde está la gente que consume más alimentos integrales, conviene que te fijes o bien en los que tienen más recursos –países nórdicos donde todavía se come mucho pan de centeno– o bien en los países pobres del sur subsahariano–donde se preparan platos a partir de granos muy nutritivos como el sorgo, el maíz, el mijo o el teff, normalmente acompañados por algún tipo de guiso, sopa o salsa–. El África subsahariana también muestra un buen nivel de consumo de verduras, judías y otras legumbres. El zimbabuense medio come 493,1 gramos de verduras al día, frente a los escasos 65,1 gramos que ingiere el suizo.[13]

Esta conclusión a la que llegó Imamura sobre la alta calidad de la dieta africana dejó muchas bocas perplejamente abiertas en el ámbito de la salud pública mundial. ¿Qué hay del hambre y la escasez que aquejan al continente africano? Puede ser que los zimbabuenses coman más verduras que los suizos, pero la salud es el resultado de más factores, no solo de la ingesta de verduras, sobre todo si además tenemos en cuenta que la esperanza de vida en Zimbabue en 2015 era de solamente cincuenta y nueve años, frente a los ochenta y tres de Suiza. Algunos científicos aseguran que la baja incidencia de alimentos perjudiciales en algunos países africanos y asiáticos es de hecho un rasgo propio de dietas que resultan *pobres* en distintos sentidos. Si la población de Camerún consume pocos azúcares y carnes procesadas, se debe en parte a que están comiendo poca cantidad de comida en general.[14]

Imamura no me negó que la cantidad de comida disponible es muy baja en algunos países africanos, pero también añadía: "Determinar eso no es el objeto de nuestro estudio. Nosotros atendíamos a la calidad de la alimentación". Su estudio partía del supuesto teórico de que todos los habitantes del mundo comían 2.000 calorías diarias. Él sabía perfectamente que este no es ni mucho menos el caso del África subsahariana, donde la prevalencia de la desnutrición alcanza el 24% según la FAO. Pero tanto él como sus colegas pretendían aislar la cuestión de la calidad de los alimentos de la de su cantidad.

Tal como él lo ve, el estudio tradicional de la nutrición, orientado a la salud pública, estaba tan centrado en el tema del hambre que le prestaba demasiada atención a la cantidad de alimento al que tiene acceso la gente, sin tener en cuenta si la comida en sí era o no beneficiosa para la salud humana.[15]

El hambre que se padece en África puede cegarnos con facilidad e impedirnos ver la calidad y la variedad de la comida que se consume en gran parte del continente. Los hallazgos del estudio de Imamura no sorprendieron a Graeme Arendse, un periodista sudafricano que trabaja en *The Chimurenga Chronic*, una revista sobre la cultura panafricana. En 2017 Arendse colaboró en la preparación de un número de la publicación dedicado a la comida que

ponía en cuestión esa idea occidental de que, al tratar el tema de la alimentación en África, lo oportuno era hablar de carencia y de sufrimiento. Un día soleado de invierno, sentado en su despacho de Ciudad del Cabo que da al mercado panafricano del centro de la ciudad, Arendse me dice que "ese cuento de la escasez no es cierto". Entiende la comida tradicional africana como una cultura tremendamente diversa y asegura que gran parte de ella es muy sana. A muy poca distancia a pie de esa oficina, Arendse puede comprar para llevar pescado y arroz integral en un establecimiento maliense que le gusta mucho. Otros días, cuando le apetece, se va a otro local a comprar un cuenco de sopa egusi nigeriana, preparada con semillas de melón, marisco y judías amargas, por el mismo precio que cuesta una ración de comida rápida en el McDonald's.

A Arendse le preocupa que la cocina tradicional africana, con sus guisos y sus sopas, al no promoverse mejor pierda aún más terreno frente a la comida rápida y frente a las raciones de supermercado que, según percibe, tanto están triunfando en Sudáfrica hoy en día. En el autobús que lo lleva al trabajo, solo en el último par de años, ha empezado a ver que algunos trabajadores desayunan patatas fritas y latas de Coca-Cola. "Eso antes nunca se veía".

En África (y también en Sudáfrica) los patrones alimentarios están empeorando a gran velocidad. En los últimos años, los sudafricanos más adinerados han abandonado aquellas viejas cenas de sustancioso maíz y han empezado a beber agua mineral carbonatada y a comer ensaladas de verduras asadas con queso feta y, sí, muchos tipos distintos de tostadas con aguacate. Pero también ha habido un aumento colosal en el consumo de productos envasados que se venden como snacks y de bebidas edulcoradas. El equilibrio alimentario de los sudafricanos se está inclinando y pasa de las verduras y guisos tradicionales del resto del África subsahariana a una dieta occidentalizada de pollo frito, hamburguesas y raciones extragrandes de pasta.[16]

"Esta gente joven se ha estirado el estómago", dijo un viejo sudafricano de raza negra en 2016, pasmado al comprobar cómo los niños contaban con comer fritos y carne todos los días. Los países con rentas medias como Sudáfrica han vivido, al mismo tiempo, tanto el cuento de hadas alimentario como el cuento de terror. Los índices tanto de desnutrición como de sobrealimentación en Sudáfrica sobrepasaban el 30% a fecha de 2016. Antiguamente, los sudafricanos comían mucha fruta salvaje y desayunaban unas gachas de maíz o sorgo, condimentadas con unas pocas gotas de vinagre. Actualmente es más probable que sus desayunos consistan en pan blanco industrial poco nutritivo con margarina o mermelada. Con un consumo de azúcar que aumenta a pasos agigantados, los problemas de salud dental están proliferando a un ritmo alarmante entre la población.[17]

Comer en Sudáfrica, una tierra reseca con un suelo relativamente pobre,

nunca ha sido “un camino de rosas”, tal como ha escrito el dietista local Mpho Tshukudu. No existe una edad de oro alimentaria a la que regresar. Ahora bien, los sudafricanos tampoco han tenido nunca que lidiar con dilemas alimentarios que hoy sí se les plantean a diario. Una madre cuarentañera que acudió a la clínica de Tshukudu recordaba que, de niña, viviendo en una aldea rural, caminaba kilómetros y kilómetros y se alimentaba cada día con platos caseros, siempre con verduras o algún tipo de legumbre. No conocía a nadie que fuera obeso ni tenía que ir jamás al médico. Ahora, sin embargo, esa mujer vive en la ciudad con su marido y tres hijos, y todos consumen mucha comida para llevar y enferman a menudo. Su hija de nueve años ya tiene un volumen tal que, para su disgusto, tiene que comprarle las prendas en la sección de ropa para adultos.[18]

Por distintos motivos, el nuevo patrón alimentario dañino que observamos en Sudáfrica es distintivo del país y también de la injusticia de los años de *apartheid*. Durante aquella época, el Estado controlaba quién se trasladaba a las ciudades y quién se quedaba en el campo; a los granjeros negros no se les permitía tener tierras en propiedad fuera de los bantustanes. Los adultos que vivían en los pueblos satélite (*townships*) a menudo hacían trayectos muy largos para ir a trabajar a las ciudades blancas, lo cual les dejaba menos tiempo para cocinar que en etapas anteriores y, como resultado, algunos de los viejos platos tradicionales dejaron de prepararse.

Sin embargo, los cambios más extremos y repentinos ocurridos en la alimentación sudafricana tuvieron lugar después de la derogación del *apartheid*, a mediados de la década de 1990, durante y después de la presidencia de Nelson Mandela, cuando miles de sudafricanos negros dejaron de ser pobres por primera vez en la historia. Pasaron a tener libertad para trasladarse a las ciudades, y eso fue lo que hicieron. Según indican muchos parámetros, la vida mejoró y se hizo más llevadera, pero muchas de las cosas que la gente empezó a comer eran claramente menos saludables. Como economía recién abierta al libre mercado, el país se vio inundado de comida rápida y procesada, tanto local como extranjera. De 2005 a 2010, las ventas de chocolatinas en Sudáfrica aumentaron en más del 40%.[19]

Tanto los patrones de la alimentación como los de la salud se han visto alterados con rapidez en Sudáfrica desde la década de 1990: libertades recién conquistadas y vida urbana; un nuevo surtido de snacks y una nueva realidad basada en la abundancia; presencia de la obesidad y de la diabetes tipo 2. La velocidad a la que cambian las dietas es vertiginosa, pero el patrón resulta familiar. Es casi como si Sudáfrica –junto con tantos otros países del mundo– estuviera siguiendo un guion alimentario fijado por los estadounidenses hace unos cincuenta años.

Durante su juventud en el Wisconsin de la década de 1950, Barry Popkin no bebía más que agua del grifo y leche, a excepción de un vaso pequeño de zumo de naranja para empezar el día. Su padre bebía té y su madre café. Tal como explica en su libro de 2009 *The World is Fat*, los fines de semana tal vez sus padres se daban el gusto de tomarse una copa de vino. Nadie en su familia bebía cafés *latte* azucarados y ni en sueños concebían los adultos la idea de beber alcohol todos los días. No había smoothies ni frappuccinos de moca y chocolate blanco. Popkin, catedrático de Nutrición en la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, tiene una misión en la vida: la de estudiar las razones por las que nuestros patrones de ingesta de comida y bebida se diferencian hoy tanto de los que teníamos en el pasado, y dar con formas de conservar los cambios positivos y prescindir de los negativos.[20]

Durante los primeros meses que dediqué a documentarme para este libro, me daba la impresión de que todos los caminos conducían a Barry Popkin. No importaba si estaba buscando datos puros y duros sobre el hábito de comer snacks o el consumo de azúcar o estadísticas sobre cómo la alimentación había cambiado en China durante la última década, siempre descubría que Popkin era uno de los autores del estudio definitivo en la materia. También constaté que colaboraba con Gobiernos de muchos países de cara al establecimiento de mejores políticas alimentarias (lo hacía en México, Chile, Colombia y Brasil, entre otros). Su web mostraba la foto de un señor de setenta años con aspecto jovial y una barba blanca, pero el tal Popkin era tan prolífico que empecé a dudar de su existencia y a considerar que fuera en realidad un equipo de académicos especialistas en nutrición trabajando en algún tipo de fábrica de no sé qué sitio.

Cuando contacté con Popkin para programar una entrevista telefónica, me respondió enseguida al correo electrónico y me dijo que tenía una semana “horrenda”, pero que me podría atender a las nueve de la mañana (horario del este de Norteamérica) del lunes siguiente. A la hora señalada, respondió el teléfono un hombre de voz ronca que enseguida empezó a explicarme lo radicalmente que había cambiado la alimentación en los últimos años, no solo para unas pocas personas, sino para miles de millones en todo el mundo. Hablaba con mucha autoridad de la comercialización de productos fritos empaquetados y platos preparados, de la proliferación de bebidas altamente endulzadas o del declive de la cocina casera. “Es un cambio radical –me dijo– y va a costar mucho revertirlo”.

El interés de Barry Popkin por la nutrición surgió, según él ha escrito, durante el año que pasó en la India entre 1965 y 1966, cuando estudiaba Economía y vivía en las barriadas de la antigua Delhi. Le impresionó la vida en la India porque, acostumbrado a una vida modesta pero cómoda en Estados Unidos, allí conoció el hambre extrema de primera mano. Cuando

volvió a su país lo hizo con la determinación de emplear los recursos de la economía para contribuir a mejorar la alimentación de la gente y tenía asumido que el gran problema nutricional pendiente de resolución siempre sería el hambre.[21]

En la década de 1980, sin embargo, Popkin empezó a advertir que la obesidad estaba sustituyendo al hambre como el principal problema alimentario de Occidente y observó horrorizado cómo una serie de enfermedades crónicas del mismo tipo estaban asolando el mundo. Fue uno de los primeros expertos de su ámbito que defendió que la obesidad era un problema global, no un fenómeno exclusivo del mundo occidental. Acuñó la expresión *transición nutricional* para explicar los cambios que observaba por todo el planeta a medida que los países pasaban de la pobreza a la abundancia económica. Conforme se hacían más prósperos y se abrían a los mercados globales, sus poblaciones comenzaban de manera casi inevitable a comer de otra manera, a consumir más aceite y carne y azúcar y cosas de picar, y menos alimentos integrales y legumbres. Allá donde se adoptaba este tipo de dieta, advirtió Popkin, aparecía una simplificación de las tareas de la vida y también toda una serie de enfermedades.[22]

Una forma de observar la historia de la humanidad es verla como una sucesión de transiciones alimentarias, en la que cada estadio viene definido por cambios en la economía y la sociedad, así como por avances tecnológicos y por variaciones climáticas y poblacionales. Al principio éramos cazadores-recolectores y, por lo general, seguíamos una dieta baja en grasas, de verduras de hoja, bayas y animales salvajes. Durante el periodo del Paleolítico Superior, que comenzó hace unos cincuenta mil años, más de la mitad de nuestros alimentos procedían de las plantas y el resto de los animales. Aquellas sociedades se vieron obligadas a colaborar para recolectar comida. Ya habíamos descubierto el fuego, pero no los recipientes para cocinar. La esperanza de vida era baja: corrías el riesgo de perecer de forma violenta, si las enfermedades infecciosas no te mataban antes. Sin embargo, hay hallazgos arqueológicos que sugieren que, en función de la parte del mundo en la que vivieran, los humanos de aquella época que sobrepasaban la edad adulta gozaban de una salud que por lo general era buena, con pocas deficiencias nutricionales.

La segunda fase, hace unos veintidós mil años, fue la era de la introducción de la agricultura, que se caracterizó por el cambio a los cereales más comunes y por un drástico aumento de la población. Entonces ya disponíamos de vasijas de barro para cocinar y piedras de moler más sofisticadas. La dieta cazadora-recolectora de plantas salvajes y carnes dio paso a una alimentación basada en los cereales básicos, ya fueran el arroz o el mijo de China o la cebada de Mesopotamia. La agricultura reportó grandes beneficios. Generó por primera vez excedentes alimentarios, que liberaron a muchas personas de la tarea de recolectar comida y permitió el ascenso de

nuevas y grandes civilizaciones como la del valle del Indo, en el actual Pakistán. El grano era una manera muy eficiente de generar calorías a partir de la tierra. Sin la agricultura no habría habido ciudades, ni política, ni civilizaciones humanas tal y como las conocemos.

Sin embargo, la desventaja de la agricultura fue que brindó a las personas una gama menos variada de alimentos que la etapa anterior. Con la adopción de los cereales básicos, la segunda fase vio la proliferación de las hambrunas y el repentino aumento de los problemas físicos relacionados con la alimentación. Al seguir dietas que a menudo resultaban inadecuadas, tanto en términos cuantitativos como cualitativos, los seres humanos encogieron y pasaron a sufrir toda una serie de enfermedades causadas por las carencias sufridas. La diferencia en lo que respecta a la salud entre la fase uno y la fase dos es la lógica que sustenta la dieta paleo (basada en la alimentación del Paleolítico), con la que hoy día mucha gente retrasa el reloj unos diez mil años y come como si la agricultura jamás se hubiese inventado.

Ahora bien, para encontrar una dieta más sana que la que hoy sigue la mayor parte de la gente tampoco hace falta que nos remontemos miles de años. En Europa bastaría con retrotraernos unos doscientos años, a la tercera fase, que, según Popkin, es la del “retroceso de la hambruna”. Durante este periodo los avances en agricultura (tales como la rotación de cosechas y el uso de fertilizantes) llevaron al surgimiento de dietas más variadas y abundantes, con menos alimentos de fécula y una mayor variedad de verduras, así como una mayor presencia de proteína animal. En la tercera fase, se expandieron las posibilidades en el ámbito de la cocina, con nuevos métodos para secar, conservar y encurtir. Este periodo también atestiguó un lento declive de la mortalidad. Muchos de los antiguos males carenciales, como el escorbuto y el beriberi, pasaron a ser menos habituales a medida que las dietas se volvían más nutritivas. Según el modelo de Popkin, muchos países subsaharianos se encuentran en esta fase en la actualidad. Esto explicaría por qué sus dietas se comportan tan bien, proporcionalmente, en relación con las del mundo industrializado.

La cuarta fase es la que vivimos ahora. Esta era es cualitativamente diferente a todas las demás. De repente, los cambios en la alimentación se producen a mucha mayor velocidad, con consecuencias mucho más importantes para la salud humana. La economía pasa de basarse en la mano de obra a depender de la mecanización, la gente se traslada del campo a las ciudades y comienza a gastar menos energía. Tienen lugar revoluciones en el procesamiento de los alimentos y en su mercantilización, y se ingieren más grasas, más carne y más azúcar, y también mucha menos fibra. La cuarta fase ve cómo la esperanza de vida humana alcanza nuevas cotas gracias a la erradicación de enfermedades carenciales y a los avances de la medicina moderna. Pero también es testigo de cómo poblaciones enteras padecen, como nunca antes, dolencias crónicas relacionadas con la alimentación. La

transición nutricional tuvo lugar en todo Occidente en las décadas posteriores a la Segunda Guerra Mundial y está ahora en marcha a un ritmo aún mayor en países con rentas bajas y medias del resto del planeta. Esta transición explica por qué lo que comemos hoy nos está haciendo enfermar, por exceso más que por defecto.

La cuarta fase es una ruptura radical con el pasado y representa una reinvención de la comida y de lo que esta significa en las vidas de los seres humanos. Una de las grandes diferencias de la cuarta fase es la nueva homogeneidad de los alimentos. A medida que la agricultura se convierte en una forma generalizada de intercambio comercial internacional, la gente pasa a depender del mismo número reducido de ingredientes a nivel global, aun viviendo en continentes distintos y estando separada por océanos.

Durante siglos hemos marcado las fechas señaladas y las fiestas con suculentos alimentos fritos como los buñuelos y las rosquillas. Sin embargo, solo de un tiempo a esta parte ha podido una persona comprar bolsas de patatas fritas, preparadas a partir de una pasta de patatas deshidratadas y fécula de trigo sazonadas con un saborizante de salsa de barbacoa, sentarse en un sofá y comérselas sin estar celebrando nada, ni siquiera para matar el hambre, sino animado tan solo por una leve sensación de inquieto aburrimiento. Solo en la cuarta fase ha podido otra persona, experimentando el mismo estado de ligero aburrimiento, estar comiéndose exactamente las mismas patatas fritas en ese mismo momento, sentada en otro sofá en algún lugar ubicado en la otra punta del mundo.

LA DIETA ESTÁNDAR GLOBAL

La transición nutricional no ha tenido lugar únicamente en relación con el suministro de productos. También se han alterado nuestros apetitos personales, de manera que acabamos convertidos en personas que gravitan todas en torno a los mismos alimentos. Desde la década de 1960 hasta la actualidad, individuos de todo el mundo han dejado de depender tanto de sus propios alimentos, los que pertenecían a sus familias y a sus lugares de origen, y han empezado a consumir otros comestibles que antes les eran ajenos, cosechados en enclaves remotos. Hemos cambiado no solo los platos que comemos, sino también los componentes fundamentales de las dietas que seguimos.

Los países han modificado sus hábitos alimentarios en muchas otras ocasiones anteriores –al fin y al cabo, los tomates no son originarios de Italia, ni el té de Reino Unido–, pero la reciente homogeneización global de los paladares no tiene precedentes. De repente, miles de millones de personas en innumerables lugares han empezado a comer a partir del mismo repertorio de ingredientes. Nunca antes ha tenido lugar un cambio

alimentario igual a semejante escala (y, además, de manera simultánea en casi todo el planeta). Es un cambio tan generalizado y tan enorme que aún no hemos tenido tiempo de reaccionar ni de advertir con nitidez qué es lo que se ha visto modificado. Es como si el color del cielo hubiese mutado de azul a verde, como si nuestros ojos se hubiesen adaptado antes de que pudiéramos protestar por el fenómeno y hubiésemos seguido como si nada.

Anteriormente, que la gente comiera cosas distintas en función de dónde se encontrara era un hecho fundamental que se daba por sentado en relación con los seres humanos y con su alimentación. En tanto que omnívoros, la capacidad de adaptarnos a distintos entornos alimentarios forma parte de nuestra naturaleza. De preguntarle a alguien "¿Qué es la comida?", uno habría esperado obtener respuestas completamente diferentes dependiendo de si se encontrara en Lagos o en París. Antes *la comida* no era una cosa, sino muchas, y variaba en función de cuáles fueran las cosechas, los ingredientes, las ideas y los prejuicios locales.

Cuando yo era niña y adolescente, en la década de 1980, recuerdo que los mayores en Reino Unido hablaban con horror de que a los japoneses les gustaba comer… ¡pescado crudo! Parecía algo tan lejano. Por el tono de asqueada repugnancia, habría dado la impresión de que aquellos británicos estuviesen hablando de comer ranas vivas. Nunca imaginé que aquellos mismos adultos, más viejos y canosos, accederían a una tienda perfectamente normal de la clásica calle comercial de Inglaterra y cogerían tan despreocupadamente una bandeja de sushi para almorzar. Hoy en día vivimos en un mundo clónico en el que podemos conseguir pizza en Pekín y empanadillas chinas en Roma sin siquiera extrañarnos por la incongruencia.

A nivel cultural, da gusto poder ver (y comer) una parte de este cambio. Había muchísimos viejos prejuicios y barreras que prevenían a la gente de experimentar con la gastronomía de unos y otros lugares, y hoy los hemos tirado todos abajo. Muchos occidentales que solían mirar con suspicacia cualquier cosa más especiada o fuerte de lo normal hoy comen felices los productos de una barbacoa coreana o los ardientes platos tailandeses al curri.

Pero si en algunos sentidos nuestros paladares se han ensanchado, en otros se han ido estrechando, sobre todo en lo que respecta a los propios ingredientes. Cuando *la comida* se convierte en un idioma común para todo el planeta, deja de ser comida en términos generales, al menos tal y como la concebían nuestros antepasados. Vivamos donde vivamos en el mundo, hay en marcha una impactante convergencia en lo que respecta a nuestros hábitos alimentarios.

A comienzos de la década de 2010, un equipo de investigadores liderado por Colin Khoury, un estadounidense experto en diversidad vegetal, se propuso cuantificar cómo podía haber cambiado la alimentación mundial en los cincuenta años anteriores, aproximadamente de 1961 a 2009, empleando

datos de abastecimiento alimentario de la FAO. De cada uno de los países sobre los que recabaron datos (fueron 152, o sea, el 98% de la población mundial), midieron qué cultivos se comían y cuántas calorías per cápita y qué nutrientes aportaban cada uno de los alimentos. En total, el equipo de investigación se fijó en 53 alimentos distintos, de las naranjas al arroz, de las semillas de sésamo al maíz.[23]

Los investigadores llegaron a la conclusión de que habían tenido lugar cambios muy drásticos en la alimentación desde la década de 1960. Sea cual sea el lugar del mundo en el que vivas, a grandes rasgos hoy tienes acceso al mismo grueso de ingredientes del que dispone cualquier persona que viva a 2.000 kilómetros de ti en cualquier dirección. El equipo de Khoury se refiere a este fenómeno con la terminología de "dieta estándar global".[24]

Así que me dispuse a repasar los datos en la web de la FAO para hacerme una idea de en qué se diferenciaba el comensal *medio* de la década de 1960 del de hoy. Entonces me di cuenta de que la pregunta que me estaba haciendo era incorrecta. La cuestión fundamental es que en la década de 1960 no existía eso que podríamos llamar "el comensal medio" repartido por muchos países, sino muchos patrones específicos y enormemente diferenciados entre sí. En aquella época había gente que comía maíz en Brasil y gente que comía sorgo en Sudán. Había entusiastas del chuletón y del pastel de hígado en Reino Unido, y devotos del goulash en Hungría. Pero tenía poco sentido plantearse cómo podría alimentarse un comensal medio global, porque esa persona no existía.

Si nos guiamos por el trabajo de Khoury, solo hoy podemos hablar de un comensal estándar global, porque es ahora cuando los seres humanos han empezado a comer de maneras tan sorprendentemente parecidas. Quizá el mayor cambio observado haya sido el de las cantidades que ingerimos: unas 500 calorías diarias más, de media, que nuestros homólogos de la década de 1960 (de 2.327 calorías en 1961 a 2.756 calorías en 2009). El comensal estándar global consume una cantidad mucho mayor de casi todo que los comensales del pasado. En la década de 1960 empezamos a comer más grano refinado y más grasas, a beber más alcohol y, básicamente, a comer mucho más. El comensal medio consume un montón de azúcar y arroz, y muy pocas legumbres y judías. En general, las dietas que seguimos se van haciendo cada vez más dulces, aceitosas y carnívoras, y hemos pasado a depender mucho más de alimentos que se han cultivado o producido a mucha distancia de nosotros, sea cual sea ese lugar de origen. Khoury y sus colegas han estimado que más de dos tercios del abastecimiento alimentario nacional de cada país del mundo proceden de cultivos extranjeros.[25]

Una mañana fría y lluviosa de primavera hablo con Colin Khoury por teléfono. Está en su casa de Colorado, donde trabaja en el banco de semillas nacional estadounidense. Su formación, me comenta, no ha tenido tanto que ver con la nutrición como con el estudio de las plantas. "Soy una persona a

la que le interesa la diversidad”, me dice, y es uno de los muchos biólogos que creen que el futuro del planeta depende de que seamos capaces de mantener la máxima biodiversidad para garantizar la salud de los ecosistemas. A medida que, junto con sus colegas, fue extrayendo y juntando todos los datos relativos al abastecimiento alimentario mundial, Khoury se sorprendió al comprobar lo homogénea que había pasado a ser la dieta global y hasta qué punto quienes comen tienden a seguir un patrón común.

En Dénver, donde vive, el burrito de desayuno es uno de los platos preferidos en restaurantes y cafeterías, sobre todo los fines de semana. Este grasiento wrap se prepara con tortitas de harina rellenas de huevo, patata, pimientos verdes, quizá algo de queso y algún tipo de carne (a veces chorizo, beicon o tiras de ternera). Es una receta de la que se enorgullecen los lugareños, como el cheesesteak (bocadillo de carne de ternera con tiras de queso fundido) de Filadelfia.

Para las personas a las que les encanta, el burrito de desayuno que se sirve en Dénver es algo distintivo. Sin embargo, visto de otro modo, esta especialidad *local* estadounidense no tiene nada de local. El beicon y los huevos vienen de unas líneas de producción gigantes radicadas en Iowa. Los huevos se fríen en aceite de soja procedente de Brasil. En cuanto a la harina con la que se hacen las tortitas que envuelven el relleno, se trata de esa misma harina blanca y polvorienta con la que se hace la mayor parte del pan de Estados Unidos, así como los bagels, el pan de molde y el de los perritos calientes. Puede ser que los ingredientes se mezclen como naipes de manera distinta, pero el burrito que se desayuna en Dénver se prepara con la misma baraja que la hamburguesa de Nueva York o las patatas fritas o la pizza de pepperoni que se come en Filipinas.

“La gente cada vez consume una cantidad mayor de los mismos cultivos –me dice Khoury–. En cada sitio se le da un toque particular a la comida, pero lo que hay por debajo no es una lista enorme de especies”. En cierto sentido, la entrada en la cuarta fase se parece al surgimiento de la agricultura en la segunda: un estrechamiento de la dieta que trae consigo una nueva proliferación de enfermedades.

Cuando apartas el envoltorio y dejas de fijarte en las recetas y las denominaciones comerciales, resulta que la mayoría de los seres humanos –desde Río hasta El Cairo– obtenemos la mayor parte de nuestra energía de la carne, el azúcar, la harina refinada, el arroz y el aceite vegetal refinado. El comensal medio global ingiere principalmente ciertos alimentos básicos, la mayoría de los cuales se han adquirido en países extranjeros antes de llegar al punto de venta o al plato. El comensal medio obtiene el grueso de las calorías diarias (1.576) de únicamente seis fuentes de origen, que son las siguientes:

Alimentos de origen animal

Harina
Arroz
Azúcar
Maíz
Soja

De estos seis, los alimentos de origen animal y la harina aportan alrededor de 500 calorías, mientras que otras 300 provienen del arroz y del azúcar, 200 del maíz y 76 de la soja. Comparados con estos seis artículos, todos los demás alimentos palidecen hasta resultar insignificantes.[26]

Ha tenido lugar un asombroso viraje con respecto a las dietas tradicionales y hacia una forma única y moderna de alimentación, con los mismos sabores dulces y salados y el mismo triunvirato central de arroz, harina y carne.

Los efectos de estas dietas homogéneas se pueden rastrear por todas partes. Comparado con el adinerado occidental medio, un cazadorrecolector de la tribu de los hadzas de la región central y norteña de Tanzania –que subsiste con una variedad siempre cambiante de raíces, bayas y carne salvaje– tiene un microbioma el 40% más diverso (el microbioma es el conjunto de microorganismos que viven en nuestro sistema digestivo). El hecho de tener un microbioma menos diverso se ha llegado a relacionar tanto con la obesidad como con la diabetes tipo 2.[27]

Merece la pena señalar que en algunos países la transición hacia una dieta estándar global ha resultado ser beneficiosa. “En algunos lugares –asegura Khoury– en realidad ha implicado la presencia de una mayor diversidad”, sin duda en comparación con hace cincuenta años. Si hacemos la media, la dieta mundial es mucho más equilibrada hoy que en 1960, si conseguir el equilibrio quiere decir consumir una variedad compensada de alimentos diferentes. Hasta hace poco, a la hora de alimentarse muchos países del Asia oriental dependían peligrosamente de un alimento básico como es el arroz. Más allá de que sea una monótona forma de vida, ese tipo de dietas basadas en el consumo de un único alimento se vuelven precarias cuando a ese alimento le da por escasear, como ocurrió con la hambruna de la patata en Irlanda en el siglo XIX. Gracias al desarrollo de los nuevos mercados globales, países del Asia oriental como Vietnam han sido capaces de diversificar su consumo e incluir el de la harina o las patatas, que ofrecen una mayor seguridad alimentaria, así como una mayor variedad de nutrientes.

Sin embargo, en la mayor parte de los lugares la adopción de la nueva dieta global ha supuesto un menoscabo a la variedad de lo que come la gente. En nuestro planeta hay en torno a siete mil especies cultivables comestibles, pero el 95% de lo que comemos procede solamente de treinta de esos alimentos. Como omnívoros que somos, los seres humanos estamos

diseñados para seguir una dieta variada, con lo que cabe pensar que algo va mal y es extraño si, como especie, limitamos tanto nuestras opciones alimentarias.[28]

Tal vez el lector se sorprenda (como me ocurrió a mí) al saber que el lugar más parecido a la media, en lo que a la alimentación se refiere, no es Estados Unidos, que de hecho muestra un comportamiento bastante extremo a la hora de configurar su dieta. Por ejemplo, los estadounidenses tienen acceso al doble de calorías procedentes de la carne en comparación con la media mundial (unas 1.000 frente a 500). Los estadounidenses también consumen mucho más azúcar y más endulzantes que la media global.

Para encontrar a la población con hábitos alimentarios más cercanos a la media mundial hace falta dirigirse a los países en desarrollo con rentas medias, sobre todo a América Latina. Estos países parecen sostener un espejo que refleja la manera en que nuestro consumo de alimentos se va pareciendo cada vez más a una media global. Si hablamos solo del tipo de alimentos que se consumen, uno de los lugares más parecidos a la media es Colombia. Allí las cuatro fuentes de calorías solían ser el maíz, los alimentos de origen animal, el azúcar y el arroz. Hoy ese orden ha cambiado. Ahora la lista colombiana la encabezan los alimentos de origen animal (518 calorías), seguidos del azúcar (404 calorías), el maíz (368 calorías) y el arroz (334 calorías). En comparación con la década de 1960, actualmente los colombianos tienen mucho más acceso a la harina, el azúcar y los aceites refinados.[29]

Hace tiempo habría resultado ridícula la idea de que, al comer, los colombianos se comportan siguiendo un patrón que coincide con el de la media mundial. Hasta hace poco, los hábitos alimentarios de los colombianos no solo eran diferentes de los de los europeos y los estadounidenses, sino tan distintos de los del resto de América Latina que llegaban a ser excéntricos. No existe una *media* asociada a un país en el que la gente toma para desayunar sopa de leche con huevos, cebolletas y hojas de cilantro. Denominada changua, los consumidores habituales de esta sopa la consideran tan reconfortante como la sopa de arroz congee o la de pollo. Otro elemento distintivo de la gastronomía colombiana era su especial variedad de frutas tropicales.

En un viaje a España que hice en la primavera de 2017, entablé una conversación con el escritor colombiano de éxito Héctor Abad (autor de un libro extraño y mágico titulado *Tratado de culinaria para mujeres tristes*). Paseábamos por las calles de San Sebastián y Abad me habló de su amor por los viejos libros y las viejas costumbres. Recordaba que la primera vez que había viajado de Colombia a Italia le había impresionado comprobar que los italianos comían la fruta después de la comida en lugar de antes. En la Colombia de su juventud, la fruta local era el aperitivo de cualquier cena para quienes pudieran permitírsela. Entre las frutas colombianas están la

suculenta guayaba y la guanábana, que más tarde Abad me describió en un correo como “una fruta con la piel de un dinosaurio y una carne que es como un algodón húmedo y dulce que facilita la masticación”.

Cuando Abad tenía ocho años, en la década de 1960, un estudiante estadounidense llamado Keith vino a visitar a su familia. Keith “casi vomitó” cuando la madre de Héctor le ofreció sopa changua para desayunar. Tampoco era fan de las arepas, ese pan de maíz colombiano preparado con harina que solía molerse y tostarse a diario. Keith se quejaba de que en la ciudad de Medellín no había un solo establecimiento en el que poder comerse una hamburguesa. Abad ya era adolescente para cuando probó por primera vez “esa cosa rara y muy calórica llamada pizza”.

En la actualidad, Abad y su mujer siguen consumiendo los platos de siempre de la gastronomía colombiana, o al menos tantos como pueden encontrar. Preparan muchas de las sopas y los pescados típicos, y también enjundiosos guisos de carne, arroz y verduras. Pero estos platos ya no son la norma en Colombia. Abad está convencido de que, si Keith volviese hoy al país, no tendría problemas para encontrar el mismo tipo de comida que había en su casa de Los Ángeles.

Abad se ha percatado de que los jóvenes colombianos ya no comen como él y que el cambio ha tenido lugar a la velocidad del rayo: “Quizá en cinco años, o en diez”, me dice. Comprueba cómo los colombianos jóvenes abandonan las antiguas arepas de maíz que se tomaban para desayunar y las reemplazan por rebanadas de un occidentalizado pan blanco. Los ve comer hamburguesas y evitar el arroz y las judías de antes. Los ve beber no ya zumos de fruta fresca, sino bebidas con gas como 7Up o Colombiana, una marca local que él mismo describe como “más dulce que el sirope”. Se entristece al pensar que el país parece haber perdido el orgullo que sentía por su comida tradicional. Su madre, de noventa y cuatro años de edad, sigue preparándose la changua cuando está enferma, pero él ya no conoce a nadie más que aún la cocine.

Lo que está pasando en Colombia ocurre en la mayoría de los países. Los niños de todo el mundo ahora siguen una dieta extrañamente similar a la de todos los demás. No esperarías encontrarte a un niño en Portugal y a otro en China consumiendo el mismo snack al salir de clase. Pero un estudio llevado a cabo entre 2011 y 2013 en doce países, basado en entrevistas con más de siete mil niños con edades comprendidas entre los nueve y los once años, reveló que había una serie de patrones alimentarios muy similares en todos esos lugares. En concreto, los niños que tenían un patrón alimentario *dañino* tendían a consumir alimentos idénticos: bollería industrial, barritas de cereales, chocolate y crackers.[30]

Ya se encontraran esos niños en Australia o en la India, en Finlandia o en Kenia, todos conocían y devoraban las mismas cosas, que no tenían nada que ver con la cocina tradicional de su país y tampoco con vivir en un lugar rico

o pobre. Tomaban patatas fritas, bebidas con gas, dónuts, patatas fritas, tartas y helado. El niño o la niña de nueve años de Bangalore y su contraparte de Ottawa tenían acceso a las mismas bebidas con burbujas, a los mismos cereales para el desayuno y a muchos de los mismos snacks comercializados en bolsas. En todos los países, los que comían más saludablemente también compartían patrones similares (exceptuando el hecho de que los niños de la India bebían leche entera, mientras que los de Finlandia y Portugal la tomaban desnatada). Más allá de sus países de procedencia, todos los niños que comían saludablemente consumían verduras de hoja oscura, verduras de color naranja, judías, pescado, queso y fruta (sobre todo, plátanos).[31]

Si hay un alimento que ilustra la monotonía de las actuales dietas globales, ese es el plátano. El plátano cavendish se ha colado en las cocinas de todo el mundo sin tener gran cosa que ofrecer, en realidad, como fruta. Esas piezas blandas y curvadas de color amarillo se han convertido en un emblema de la falta de biodiversidad de nuestro sistema alimentario. Hoy son no solo la fruta más consumida del mundo, sino el décimo alimento más consumido de cualquier tipo.[32]

EL MÍTICO REINO PLATANERO DE ISLANDIA

Los plátanos más improbables del mundo crecen en Islandia, a unos quinientos kilómetros del círculo polar ártico. Por decirlo con cierto tacto, Islandia no es el lugar más propicio para cultivar una fruta tropical. Los días de invierno en esta parte de Escandinavia a veces tienen solamente cuatro horas de sol, y las temperaturas suelen permanecer bajo cero. Sin embargo, cerca de la ciudad de Hveragerði hay una extensión de lava que produce el suficiente calor geotérmico como para nutrir los invernaderos en que crecen los plátanos nórdicos.[33]

La de los plátanos cultivados en Islandia, sin duda, es una propuesta con evocaciones mágicas, que parece revertir la tendencia hacia el consumo de una comida global y sin rostro. Con el último cambio de siglo, circularon rumores de que Islandia estaba camino de convertirse en la "última república bananera de Europa". Otros comentaron que el país estaba tratando de ser autosuficiente en el terreno de la fruta blanda de piel amarilla.[34]

Por desgracia, el *reino mítico platanero de Islandia* resultó ser solo eso, un mito. Puede que allí se cultiven plátanos –un hecho que, por sí solo, ya es bastante sorprendente–, pero eso no quiere decir que basten para abastecer el mercado. En la década de 1940, cuando un grupo de científicos estudiosos de las plantas descubrió que se podían cultivar plátanos en Islandia, hubo experimentos con cultivos de plátanos por todo el país, pero estos nunca resultaron rentables. La temporada islandesa para el cultivo de plátanos es corta, pues el fruto solo se da de abril a junio. Los emprendedores del plátano islandés enseguida desistieron de sus propósitos y donaron las plantas que les quedaban a la Universidad Agrónoma de Hveragerði. No se pueden encontrar plátanos geotérmicos en ningún comercio local, porque la universidad es una institución financiada con dinero público y no tiene permiso para vender nada a cambio de recibir un beneficio. De la minúscula cosecha de plátanos que se produce cada año –en torno a una tonelada– disfrutan gratis los profesores, los alumnos y los visitantes.[35]

Los demás plátanos que consume el país se obtienen de la misma manera en que lo hacen todos los países occidentales y situados al norte del ecuador: compran abundantes cargamentos de plátanos cavendish procedentes de países más soleados, servidos por grandes multinacionales alimentarias. La mayor parte de los plátanos que se pueden encontrar en los supermercados islandeses –y hay muchos– tienen la etiqueta azul de Chiquita, que muestra a una señora glamurosa tocada con un sombrero frutal a lo Carmen Miranda ("Miss Chiquita"). Chiquita es una empresa estadounidense con base en Carolina del Norte. Se trata de una de las mayores marcas de fruta del

mundo y opera en setenta países, donde vende plátanos producidos en Sudamérica y Centroamérica (buena parte de ellos se cultivan en Guatemala y México). Si dejamos de lado su mínima producción de plátanos, Islandia muestra, de hecho, un comportamiento muy típico a la hora de consumir plátanos.

El pan de plátano es hoy uno de los bizcochos más comidos en Reikiavik y, actualmente, los islandeses también son consumidores y entusiastas de la fruta tal cual se sirve, ingerida directamente de la mano para obtener un chute rápido de energía. Según datos de la FAO, en 2000 Islandia ya importaba al año unos 12,46 kilos de plátano por cabeza, casi cuatro veces la importación de Rusia.[36]

Los plátanos son la quintaesencia del alimento moderno, en el sentido de que se cultivan de manera masiva en regiones tropicales, pero se consumen en regiones templadas. Se plantan en países en vías de desarrollo para el disfrute y la alimentación de los países desarrollados. Nuestra dependencia de los plátanos refleja el hecho asombroso de que ha pasado a ser más habitual comer alimentos cultivados en países extranjeros que los cultivados en nuestro propio país de origen.

Antes escaso y específico de determinados lugares, hoy ese fruto amarillo tiene una presencia rutinaria en las cocinas de todo el mundo; el suyo es un sabor foráneo que ya no resulta foráneo. Para nuestros abuelos, a no ser que vivieran en el trópico, el plátano era algo exótico, un capricho muy especial y poco frecuente. Hoy, sin embargo, los plátanos no tienen nada de infrecuente ni de exótico y, de hecho, suelen ser de las frutas más baratas del supermercado. Se han convertido en un alimento diario tanto en Italia como en Omán, en Alemania y en la India. Cualquiera que sea el lugar del mundo donde te comas un plátano, es probable que sea de la misma variedad cavendish que predomina en el mercado de exportaciones internacional, aunque nunca están demasiado ricos. Los cavendish representan el 47% de todos los plátanos que se cultivan (y casi el 100% de los que se comen en China y en Reino Unido).

Durante mucho tiempo me intrigaron los plátanos. A veces oía a los británicos de la generación que vivió la guerra hablar de lo mucho que echaban de menos los plátanos mientras duró la contienda, y de las ganas que tenían de comer esa fruta tan especial cuando esta terminó. No llegaba a entenderlo del todo, porque me parecía que el plátano cavendish no es una delicia susceptible de constituir semejante antojo. Pero los plátanos de la época de la guerra eran distintos. Antes de los cavendish, la variedad predominante era la del gros michel que, según dicen, tenía mejor sabor. Es un raro ejemplo de una variedad de fruta antigua que resultaba ser más dulce que el producto actual; y no solo más dulce, sino de textura más cremosa, con un sabor más profundo, jugoso y complejo. Si alguna vez has comido un caramelo con sabor a plátano, ese aroma intenso y dulcemente

punzante al parecer se asemeja mucho más al gros michel que al cavendish. El problema fue que el gros michel fue erradicado por la enfermedad de Panamá en la década de 1950.[37]

Cuando hicieron un *casting* para una nueva variedad del fruto que tuviera éxito entre los consumidores, los responsables de la United Fruit Company –la empresa estadounidense que en aquella época controlaba la mayor parte de plantaciones de plátano del mundo– dio con el cavendish. El sabor no se parecía en nada al del gros michel –quienes lo cultivaban para la compañía se dieron cuenta de que el sabor flojeaba y la textura resultaba seca–, pero tenía el mismo aspecto, se transportaba con facilidad y, lo que acabó resultando más crucial, era resistente a la enfermedad de Panamá. Aun sin contar con ningún reclamo de sabor ni textura que lo hiciera demasiado recomendable, el cavendish se convirtió en el plátano que conquistaría el mundo, sobre todo porque tenía el aspecto que los consumidores pensaban que debía tener un plátano. (En el momento de la redacción de este libro, el cavendish se está viendo amenazado por una nueva cepa de la enfermedad de Panamá, lo cual pone aún más en tela de juicio el criterio mostrado en su momento por la industria platanera al invertir tan agresivamente en una sola variedad).[38]

Al haber sido modificado para no contener semillas, cada plátano cavendish que compras es un clon genéticamente idéntico a cualquier otro plátano. Los plátanos son el monocultivo por antonomasia. Existen más de cien variedades de plátanos –entre ellas una de piel roja–, pero eso no es algo que se pueda inferir a partir de las que están disponibles en la mayor parte de los comercios, donde solo suele haber una variedad del fruto. Más allá de la gente que suele comer plátanos y los cocina, casi nunca se oye hablar de las virtudes de las distintas variedades de esta fruta, porque la cuestión fundamental es que todos esperamos que tenga siempre el mismo sabor: no es la cosa más deliciosa que jamás hayas comido, pero es barato, saciante y relativamente saludable comparado con una chocolatina, si bien no con otras frutas. Los plátanos del supermercado se comercializan no en función de la variedad, sino del tamaño: están los pequeños plátanos *baby* para los niños y los demás, que son para los adultos.

Lo que decimos de los plátanos sirve también, aunque en menor medida, para otras frutas. Hay alrededor de seis mil variedades de manzanas de origen británico, que van de las ácidas a las dulces, de las blandas a las duras, de las amarillas a las verdes o las rojas. Sin embargo, la producción comercial de manzanas en Reino Unido hoy en día está centrada únicamente en diez variedades, escogidas por tener un aspecto que inspira confianza y una ligera dulzura en el sabor. Esta reducción de la variedad tiene consecuencias para nuestra salud. Los diferentes tipos de manzana contienen toda una serie de niveles distintos de compuestos fitoquímicos: vitaminas que se han vinculado con la prevención de ciertos tipos de cáncer y

enfermedades cardiovasculares. Si solo comemos una variedad de manzana, puede ser que no obtengamos todos los beneficios para la salud que nos aporta el hecho de comer fruta.[39]

cabolisse
cacalinsekahoppkina
cagarlabrusca
calvalla blanc d'hiver
calvelye d'aout
carswell's honeydew
carswell's orange
calvalle de doue
carter's blue maussion
carter's pearmain-sauveur
case weals femmes
castle major prairies
catherine duquesne
catshead malingre
caudal market d'automne (barnes)
cavallotta rouge d'hiver
cewill rouge du mont d'or
cambusnethan pippin
camelot
camp's favourite
cenada blanc de la
chanvaoq-gaillard
captain kidd beauty
chantecler
cardinal (isera)
carlisle codlin
chelmsford (beltitude)
charles ross (la 69a)
cómemos
charlotgnolle
charlotte
chataigner d'italie

Listado de variedades británicas de manzanas que empiezan por la letra *c* (es una lista parcial). De todas estas variedades, la única que se vende en la mayor parte de los supermercados británicos es la orange pippin de cox

Cuando hablamos de manzanas al menos seguimos conservando un recuerdo compartido de esa diversidad, de las encantadoras variedades antiguas que hoy hemos perdido. Este recuerdo se mantiene vivo en los mercados de productores en otoño. Pero en el caso de los plátanos ya ni siquiera esperamos que haya variedad. El cavendish es un producto alimenticio moderno y arquetípico. Da igual la época del año, siempre llega envuelto en ese envase biodegradable y muestra esos colores apetecibles y de apariencia saludable. Suponiendo que los adquiramos en el momento óptimo de madurez, su sabor es tan infalible como el de la Coca-Cola. Los podemos

encontrar en los calurosos veranos de Dubái y en los helados inviernos de Islandia.

No hace tanto, Islandia era un lugar en que la fruta fresca era difícil de encontrar. Hubo una época, en la década de 1930, en que los islandeses debían contar con una receta médica para poder optar a comprar fruta fresca. No es de extrañar, pues, que el proyecto del cultivo de plátanos en el país se les antojara tan maravilloso a los especialistas en plantas de la década de 1940. A principios del siglo XX, los islandeses solo tenían acceso a la fruta en verano, época en la que disponían de tres tipos de bayas autóctonas: el arándano común (*Vaccinium myrtillus*), el arándano negro (*Vaccinium uliginosum*) y la camarina negra (*Empetrum nigrum*), un tipo de baya negra que crece en arbustos y que sabe deliciosamente amarga. La gastrónoma islandesa Nanna Rögnvaldardóttir afirma que esta fruta no se consideraría un manjar en ningún otro país que tuviera acceso a bayas de sabor más dulce. El de la camarina negra solía ser uno de los sabores inimitables de Islandia, junto con los del musgo, las algas, los entresijos ahumados, la leche agria (skyr) y el bacalao. Durante siglos, los habitantes de la inhóspita isla llevaron una dieta diferente a la de cualquier otro lugar del mundo, determinada por lo que hubiera disponible. El grano era casi imposible de cultivar, por lo que, en lugar de una rebanada de pan, los islandeses a veces comían pescado deshidratado con mantequilla.[40]

En una realidad anterior a la llegada de los plátanos (y a todos los cambios que vinieron con ellos), los islandeses eran personas que podían apreciar muy pocas diferencias dentro de la limitada gama de ingredientes que comían. Antes, en Islandia la gente comía tanto bacalao que estaba intensamente afinada para apreciar la variedad de sabores y texturas contenidas en un solo pescado, desde las mejillas hasta los globos oculares. En islandés hay 109 palabras distintas que se pueden usar para describir los músculos presentes en la cabeza de un bacalao.[41]

La cultura que dio origen a este lenguaje gastronómico tan variado, en gran medida se ha perdido. Gran parte de la comida de Islandia es hoy la misma comida que hay en todas partes. Nanna Rögnvaldardóttir recuerda una época en que la sal y la pimienta, y quizá también la canela (en repostería), eran las únicas especias que se podían encontrar en Reikiavik. En la actualidad, y a pesar de su clima frío, Islandia disfruta de una auténtica abundancia de aceites de oliva virgen extra, tomates secos y ajo.

A partir de la década de 1960 el país ha ido importando una gama cada vez mayor de frutas y ya no hay necesidad de salir a buscar arándanos amargos, a menos que eches muchísimo de menos los viejos tiempos. Hoy en día, el islandés de a pie obtiene 109 calorías diarias de la fruta que come, frente a las 46 que obtenía en 1960. En la editorial donde ahora trabaja Rögnvaldardóttir se entrega un pedido de fruta fresca a la oficina todos los días y aproximadamente la mitad son plátanos. Sin embargo, pese a toda

esta variedad, no puede evitar sentir que algo se ha perdido. “Como prácticamente toda nuestra fruta es importada, no tenemos ni idea de lo que son las distintas estaciones”, comenta. La gente les tiene cariño a los plátanos, dice, porque son relativamente asequibles y siempre los encuentras en las tiendas, incluso en invierno. En cierto sentido, los islandeses no conocen estos nuevos alimentos tan íntimamente como antes conocían el bacalao y las moras, lo que supone un cambio notable. El islandés medio consume 111 plátanos al año. Sin embargo, para describir esta interminable orgía platanera, el idioma islandés dispone de una única palabra: *banani*.

No puedo lamentar del todo la existencia del plátano cavendish, sobre todo porque siempre tengo unos cuantos en la cocina, listos para alimentar a un niño o para añadirlos en rodajas a la avena del desayuno. Sin los cavendish, millones de consumidores con menos poder adquisitivo llevarían dietas sin ninguna fruta o con muy poca. Son una fuente sencilla de potasio, fibra y vitamina B6. Ahora bien, este monocultivo frutal es un síntoma de la gran obsesión de nuestra cultura alimentaria por que primen el bajo precio y la abundancia por encima del sabor. Lo más destacado que podemos llegar a decir sobre los plátanos –que están entre los alimentos que más se echan a perder en la típica cocina casera– es que siempre parece haber demasiados a la espera de ser utilizados antes de que se pongan pochos.

UNA HISTORIA CORTA SOBRE COMER DE MÁS

El inmenso volumen de alimentos que hay en nuestras vidas no es fruto de una casualidad, es algo intencionado. En más de un sentido, nuestro sistema alimentario se remonta a la época posterior a la Segunda Guerra Mundial, cuando los gobiernos de todo el mundo se obsesionaron con asegurarse de que sus ciudadanos dispusieran de suficiente sustento, pasada la miseria vivida durante la guerra. En Europa y en Estados Unidos los agricultores empezaron a percibir subsidios en función del creciente volumen de alimentos que produjeran. Todavía hoy lidiamos con el legado de aquella premisa que hacía primar la cantidad sobre la calidad.

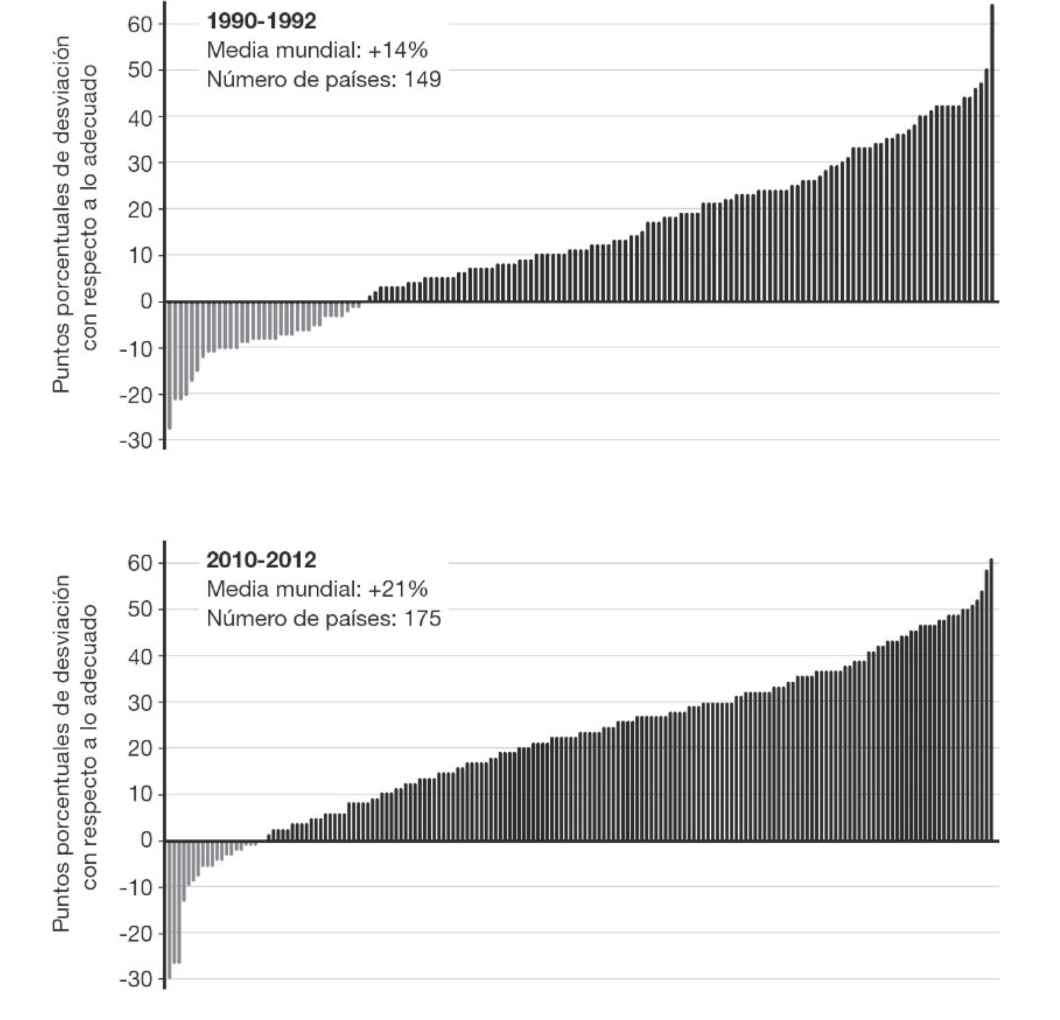
Antes de la guerra la mayoría de los agricultores tenían pequeñas granjas con cultivos mixtos basadas en la rotación de cultivos, lo que permitía mantener la fertilidad del suelo y controlar las plagas. Después de la contienda, los granjeros comenzaron a especializarse para así poder obtener el máximo rendimiento posible de la tierra. El nitrógeno pasó de las antiguas fábricas de bombas a la industria agrónoma y se usaba para la preparación de fertilizantes; los tanques se reutilizaron como cosechadoras combinadas. Bajo el Plan Marshall de Estados Unidos, que se ejecutó desde 1947 hasta 1952 para ayudar a la reconstrucción de Europa durante la posguerra, se inyectaron 13.000 millones de dólares en las economías del continente. Gran

parte de esta ayuda llegó en forma de alimento para animales o fertilizantes. Comenzaba la era de la abundancia.[42]

Una de las paradojas del sistema alimentario de posguerra fue que supuso la mayor expansión de la agricultura jamás vista hasta entonces en el mundo, aunque coincidiera con un éxodo masivo de agricultores que se marchaban del campo. En 1985 solo el 3% de la población estadounidense eran agricultores, cuando cien años antes habían constituido más de la mitad de la población. Las nuevas granjas no necesitaban tantos granjeros gracias a la enorme eficiencia de la maquinaria y los fertilizantes. Entre 1950 y 1990, la producción mundial de trigo, maíz y cereales se multiplicó por más de tres, con Estados Unidos a la cabeza. Algo tenía que hacerse con todo ese grano. Con el tiempo, se fue utilizando cada vez más a menudo para alimentar a animales con los que a su vez se nutría un creciente mercado de carne.[43]

En esta revolución del campo perdimos a miles de pequeños agricultores. Sin embargo, lo que ganamos fue un colosal suministro de calorías, que al fin y al cabo era exactamente el propósito de los gobiernos de la posguerra. Las calorías a las que tenía acceso el estadounidense medio aumentaron de las 3.100 diarias en 1950 a alrededor de las 3.900 para el año 2000, en torno al doble de calorías de las que necesitan la mayoría de las personas en función de su nivel de actividad. Dicho de otra manera, en el entorno alimentario actual, para evitar comer de más, la mayoría de nosotros tendría que rechazar la mitad de las calorías que tenemos asignadas. Cada día. Esto no es algo imposible, pero tampoco es fácil, ya que comer todo lo que haya disponible forma parte de nuestra naturaleza.[44]

Esta serie de cambios vino acompañada del creciente dominio de las grandes multinacionales de alimentos, que dieron con la manera de *agregar valor* a ese excedente de calorías, lo que significaba aumentar sus márgenes de beneficios. No es fácil exagerar al explicar el poder que acumularon estas empresas en las décadas posteriores a la guerra. Para 2012, solo los ingresos de Nestlé fueron de 100.000 millones de dólares, dos veces el PIB de Uganda (51.000 millones de dólares).



Media de consumo de energía versus media de energía requerida: este gráfico muestra el drástico aumento en el sobreabastecimiento alimentario en la mayoría de países desde 1990

Fueron estas empresas, más que los agricultores, las que se beneficiaron de la sobreproducción de los cultivos subvencionados en Occidente. Si desglosáramos el dólar de los alimentos, en la actualidad solo el 10,5% va para los agricultores. Una parte mucho mayor (el 15,5%) llega a las manos de quienes procesan los alimentos. El cereal sin tratar que va a parar a una caja de cereales en sí mismo casi no tiene valor. Su valor agregado son los saborizantes, los endulzantes y los agentes que hacen que se mantenga crujiente, así como el diseño de la caja y los anuncios que consiguen que el

niño exija a sus padres que se los compren.[45]

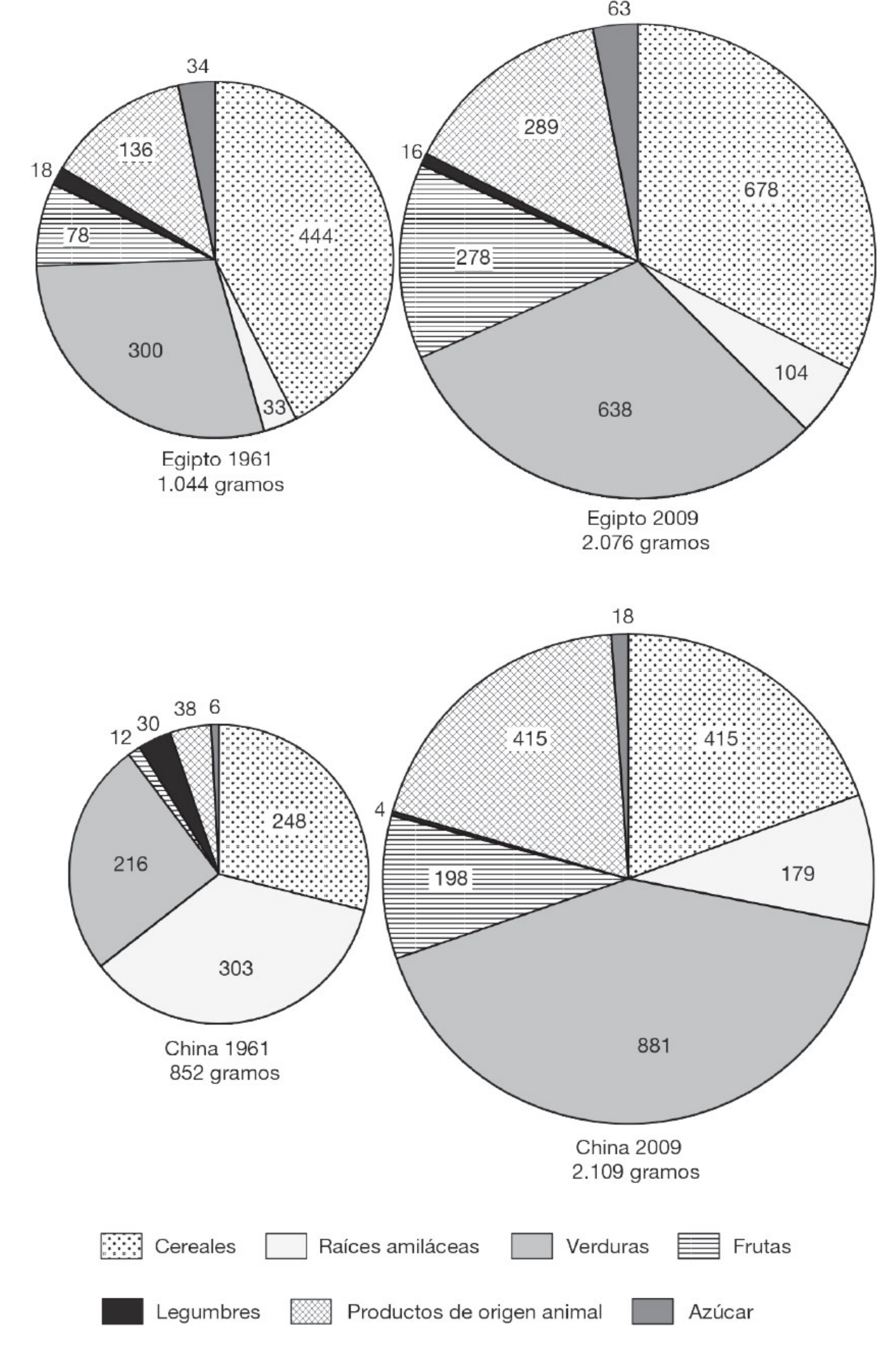
A principios de la década de 1990, los gobiernos europeos aún seguían subvencionando la producción de cantidades ingentes de alimentos, cuyos excedentes a menudo iban a parar al mercado mundial, lo que dificultaba la competencia de los productores de los países más pobres. En 1995 se fundó la Organización Mundial del Comercio (OMC). Su objetivo era poner fin a los subsidios injustos y eliminar las restricciones comerciales para garantizarle una partida más justa al mundo en desarrollo. Sin embargo, los nuevos mercados globales liberalizados no fueron necesariamente más justos que el sistema anterior, ni mucho menos propiciaron una mejor alimentación. Los países más ricos siguieron subvencionando a sus agricultores locales, pero también se beneficiaron de la menor presencia de subsidios en otros países, lo que permitió a sus agricultores entrar en los nuevos mercados de los países en desarrollo. Entretanto se liberalizaron radicalmente las reglas para invertir en los mercados de alimentos de los países más pobres, lo que condujo a una gran oleada de inversiones extranjeras por parte de empresas que vendían alimentos altamente procesados. Esto allanó el camino para la transición nutricional que ha tenido lugar en Asia y Sudamérica.[46]

Los consumidores occidentales llevan décadas disfrutando de la azucarada abundancia de la fase cuatro. La diferencia esta vez reside en que ahora hay muchos otros países más pobres galopando para tratar de alcanzarlos. En los países ricos, las décadas fundamentales en que se dieron los grandes cambios en la dieta fueron las de 1960 y 1970, cuando la población adoptó masivamente formas de alimentación con muchas bebidas azucaradas y alimentos altamente procesados. Ya en 1980, el canadiense medio obtenía más de 1.000 calorías diarias de productos de origen animal, sobre todo de la carne, y más de 300 calorías de aceites y azúcares. La gran revolución alimentaria de nuestro tiempo supone que personas de todo el mundo adopten este tipo de dieta ultraprocesada, con alto contenido en aceites.[47]

Uno de los aspectos más aterradores de la cuarta fase es la velocidad a la que se ha dado. Pasar de una sociedad de cazadores-recolectores a una basada en la agricultura (de la primera fase a la segunda) fue un proceso que llevó miles de años.

Los efectos de la Revolución Industrial en Europa y Estados Unidos tardaron solo un par de siglos en extenderse (de la segunda a la tercera fase). Pero los nuevos cambios que han tenido lugar en Occidente, de la comida casera y el agua del grifo a los bocadillos industriales y las bebidas edulcoradas, han sido aún más veloces: han tenido lugar en un par de décadas. En Brasil, México, China y la India, el cambio se está dando aún más rápido, tan solo en el lapso de diez años o menos. En Sudamérica, la década crucial de cambio nutricional fue la de 1990. En solo once años, de 1988 a 1999, el número de personas con sobrepeso y obesidad en México estuvo cerca de duplicarse, pasando del 33,4% al 59,6%.[48]

En México la dieta ha cambiado a una velocidad vertiginosa. La firma en 1994 por parte de este país, junto a Estados Unidos y Canadá, del Tratado de Libre Comercio de América del Norte (TLCAN o NAFTA por sus siglas en inglés) supuso el fin de los subsidios al maíz mexicano. El mercado mexicano se vio inundado entonces del económico maíz amarillo estadounidense. No tiene las mismas cualidades que el maíz mexicano de siempre, ni en lo que respecta al sabor ni al valor nutritivo. La tortilla mexicana tradicional se preparaba con distintas variedades autóctonas del cultivo, cada una de las cuales tenía su propio sabor y sus correspondientes propiedades nutricionales. Antes de cocinarse, el maíz se *nixtamalizaba*: se sumergía en una solución alcalina que aumentaba las propiedades nutritivas del grano. Las tortillas de toda la vida se comían con frijoles, una combinación gastronómica que también era un reflejo de las prácticas agrícolas. Tradicionalmente en México el cultivo del maíz y los frijoles se alterna para enriquecer el suelo. En la actualidad en México el maíz y los frijoles no se ven necesariamente juntos ni en los campos ni en el plato. Los frijoles refritos han sido desbancados por alimentos ultraprocesados, cuyas ventas aumentaron a un ritmo de entre el 5 y el 10% anual de 1995 a 2003.[49]



El cambio de menú observado en China y Egipto entre 1961 y 2009

Al igual que en Sudáfrica, el patrón mexicano de alimentación ha cambiado de forma rápida y radical. No estamos hablando del ocasional refresco con burbujas o de un plato de pollo frito los viernes por la noche, sino de una transformación casi total del suministro de alimentos, que ha venido de la mano de desastrosas alteraciones en la salud de la población desde la década de 1990. De 1999 a 2004 la empresa 7-Eleven duplicó el número de los establecimientos que tenía en México. Hay ciudades mexicanas donde el suministro de agua corriente es esporádico y hay mayor disponibilidad de Coca-Cola que de agua embotellada. Mientras tanto, la prevalencia del sobrepeso y la obesidad entre la población mexicana aumentó el 78% de 1988 a 1998. En 2006 más del 8% de los mexicanos sufría diabetes tipo 2.[50]

Una transición nutricional igualmente trágica está en marcha a día de hoy en Brasil, donde gran parte de la población está tan desnutrida como obesa. En todo Brasil hay "hogares doblemente afectados", en los que algunos miembros de la familia (generalmente los niños) tienen un peso demasiado bajo y sufren retrasos de desarrollo, y otros (generalmente las madres) son obesos.[51] Muchas niñas adolescentes en Brasil tienen anemia y son obesas, lo que sugiere que sus dietas, pese a ser abundantes, tienen un contenido demasiado bajo en micronutrientes que resultan fundamentales para el sustento, sobre todo en hierro.[52]

Para los estadounidenses la comida basura no es nada nuevo. Cracker Jack, un tentempié envasado y pegajoso hecho de palomitas de maíz, sirope y cacahuetes, se puso a la venta en Chicago a partir de 1896. Lo que resulta novedoso es el alcance global de los artículos procesados industriales, que han conseguido llegar hasta algunas de las aldeas más remotas de África y Sudamérica. Desde finales de la década de 1990 y en adelante, las multinacionales alimentarias han trabajado denodadamente para llevar sus productos a las tiendas de comestibles más pequeñas de África. Tan pronto como la electricidad llegara a una determinada región, llegaba también la Coca-Cola, ofreciendo neveras y quioscos gratuitos a los comerciantes que pasarían a almacenar sus productos. Hoy en día, sin embargo, estas empresas han llevado la comercialización un paso más allá, empleando a vendedores ambulantes para llevar los alimentos procesados industriales directamente a los domicilios particulares.[53]

En 2017 unos periodistas de *The New York Times* siguieron a algunas de las mujeres que trabajan como vendedoras puerta a puerta para Nestlé en Brasil. Artículos como el pudin de chocolate, los yogures azucarados y los cereales ultraprocesados se venden en las casas de consumidores que tal vez crean que están procurándoles lo mejor a sus familias al comprarlos, pues son productos cuyos responsables a menudo se jactan de lo enriquecidos que están con vitaminas y minerales. En las regiones más pobres de Brasil, las ventas puerta a puerta permiten a las multinacionales alimentarias llegar a

hogares a los que de otra forma jamás habrían podido tener acceso.[54]

Un informe de la web de Nestlé publicado en 2012 afirmaba con orgullo que las ventas puerta a puerta eran una forma de "dinamización de la comunidad", pues los alimentos que se vendían venían enriquecidos con vitaminas. Lo que el informe no mencionaba era que estos alimentos enriquecidos contienen cantidades excesivas de azúcar y de almidón refinado, y están desplazando el consumo de otros víveres que resultan más nutritivos y que hasta ahora formaban parte de la dieta brasileña. La empresa tenía reclutadas en aquel momento a unas siete mil vendedoras en el país para llevar a cabo la venta puerta a puerta, pero se había marcado el objetivo de ampliar este número a diez mil. Nestlé aseguraba que la iniciativa les había brindado a esas vendedoras una sensación de "independencia", así como una valiosa fuente de ingresos. Huelga decir que la compañía obviaba el hecho de que la mayoría de estas mujeres, como sus clientes, lidiaban ya con problemas de salud relacionados con la alimentación. Un periodista de *The New York Times* habló con Celene da Silva, una vendedora de Nestlé de veintinueve años que pesaba más de 90 kilos y tenía la presión arterial alta. Bebía Coca-Cola con cada comida.[55]

Esta es una historia que no trata solo de la industria alimentaria, sino también del cambio social. El crecimiento de las grandes multinacionales alimentarias en Brasil y en otros lugares es parte de una fotografía más amplia, en la que también aparecen el aumento del nivel de ingresos, los patrones cambiantes del trabajo, el planeamiento urbanístico, los aparatos electrónicos de cocina y el número creciente de personas que tienen televisión, ordenador y teléfono móvil. Los medios de comunicación son uno de los impulsores de la transición nutricional y a menudo los olvidamos. En China, en el año 1989 había televisión solamente en el 63% de los hogares. La mitad de ellas eran en blanco y negro. Para 2006, el 98% de los hogares chinos ya tenían televisión y casi todas eran en color. Ver la tele no solo propicia que la gente lleve vidas menos activas, sino que también permite la comercialización directa de nuevos alimentos procesados, sobre todo los que se orientan al consumidor infantil. En todo el mundo casi todos los alimentos que se anuncian por televisión son lo que los nutricionistas llaman alimentos "no básicos": snacks poco alimenticios, azucarados o salados, distintos de los que se sirven en una comida propiamente dicha. El objetivo de los anuncios es conseguir generar entre los niños una preferencia por estos alimentos que, si se ven cumplidos los deseos del fabricante, durará toda la vida.[56]

Tampoco es que los aparatos electrónicos con los que nos entretenemos, los electrodomésticos de cocina que nos ahorran trabajo o la vida en la ciudad sean perjudiciales en sí mismos. En mi caso, me costaría mucho volver a mi vida anterior al surgimiento de Spotify, por no hablar de la refrigeración de alimentos y la televisión en color. Muchos de los cambios sociales que se han producido en paralelo a la transición nutricional han

permitido a la gente llevar una vida más plena, fácil y cómoda. En la primavera de 2018 visité Nankín, una de las ciudades más grandes de China, y caminé por un terreno que hacía diez años habría sido tierra de cultivo y habría estado repleto de trabajadores realizando arduos trabajos en los campos. Ahora, estos vecindarios estaban llenos de deslumbrantes centros comerciales de gran altura, donde los chicos cuyos abuelos, de jóvenes, habían pasado hambre y trabajado a destajo, ahora llenaban los locales climatizados del Starbucks, mordisqueando esponjosos pasteles con sabor a té verde matcha. Los residentes mayores de Nankín, a los que tiempo atrás les habría costado mucho poder pagar frutas exóticas como el durián o los lichis más de una o dos veces al año, ahora podían comprarlas cada semana y llevárselas a casa en un rapidísimo metro.

En parte, la industria alimentaria moderna mundial es un logro milagroso. Puede hacer crecer cualquier cosa, transportar cualquier cosa y vender cualquier cosa (siempre y cuando esa cosa se pueda empaquetar de forma atractiva y colocar en el estante de un supermercado). El sistema es capaz de producir judías verdes frescas y carne perecedera en algún lugar remoto de un determinado país y, en cuestión de días, distribuirlas aún en un estado aparentemente fresco a sus hambrientos consumidores en cualquier parte del planeta. Para quienes se las pueden permitir, hay frutas de verano en invierno y dulces tazas de chocolate caliente con crema batida disponibles todo el año. Nuestros antepasados se preocupaban muchísimo por si se echaban a perder los productos lácteos; nosotros ahora podemos comprar leche fresca refrigerada y fría casi completamente libre de patógenos siempre que queramos.

Las transformaciones alimentarias de la cuarta fase son diferentes a cualquier otra cosa que el mundo haya visto. A veces miro a mis tres hijos y pienso en lo afortunada que es gran parte de esta generación, que no tiene que dudar nunca de si habrá cosas que comer en las tiendas. La fruta fresca para ellos es casi como el agua corriente. Cuando se nos vacía la nevera, sabemos que hay muchos alimentos en el supermercado para volver a llenarla. Mis hijos nunca han visto unas estanterías vacías ni conocen el racionamiento. Yo tampoco, la verdad sea dicha.

Huelga decir que aún no hemos conseguido que todos los niños, vivan donde vivan, disfruten de este nivel de abundancia. La terrible escasez de alimentos en la Venezuela actual es un recordatorio sombrío de que no necesariamente debemos contar con que esta era de profusión dure para siempre. También hay muchos niños, incluso en países ricos, que no conocen una abundancia de este nivel. Por ejemplo, uno de cada cinco niños estadounidenses sufre inseguridad alimentaria. La cuarta fase ha visto aparecer nuevas formas de desigualdad social y económica en lo relativo a los alimentos. Algunos niños nunca han probado una fresa, más allá del falso sabor a fresa que tiene un batido de los que se sirven en los establecimientos

de comida rápida. Otros, de familias más ricas, desayunan avena orgánica y bayas del mercado. La brecha de calidad entre la dieta de los más pobres y la de los más ricos es cada vez mayor. Las familias más humildes de Estados Unidos pueden no parecer hambrientas como lo estaban los huérfanos de la época victoriana, pero comen menos verde, menos alimentos integrales y menos frutos secos.[57]

La gran pregunta que se nos plantea en la cuarta fase es si es posible disfrutar de las ventajas de la alimentación moderna sin padecer sus desventajas. El sistema alimentario de la posguerra fue capaz de brindarnos un enorme excedente de calorías. Lo que no nos ha brindado hasta ahora, al menos en la mayoría de los países, son alimentos para las masas que no las enfermen.

CAMBIAR EL RUMBO

Los expertos en estudios de desarrollo a veces hablan de "cambiar el rumbo" de la transición nutricional, refiriéndose a alterar su curso y orientarla hacia un patrón alimentario más sano. En un mundo ideal deberíamos ser capaces de disfrutar de la accesibilidad, de la variedad y de los placeres que brinda la alimentación moderna sin las dolencias crónicas que con tanta frecuencia parecen ser su corolario. ¿Puede cambiarse el rumbo para alejarnos de la comida basura y acercarnos a las verduras? Si es así, ¿hay algún sitio donde esto haya pasado?

Hay un país que sale a relucir una y otra vez cuando se plantean estas cuestiones: Corea del Sur se las arregló para pasar de la tercera a la cuarta fase de la transición nutricional a la velocidad del rayo y sin padecer nada parecido a las consecuencias de los cambios en la dieta que se han observado en lugares como Brasil, México y Sudáfrica. De forma casi aislada en todo el mundo, Corea del Sur ha cambiado el rumbo.

Desde principios de la década de 1960 hasta mediados de la de 1990 la economía surcoreana se vio completamente transformada. Entre 1962 y 1996, el PIB per cápita se multiplicó nada menos que por diecisiete. Al mismo tiempo, la esperanza de vida pasó en el caso de los varones de los 52,4 años en 1960 a los 82,16 en 2015. Como ocurre en todas partes, este aumento de la riqueza se dio en paralelo a cambios demográficos y vio cómo la población se trasladaba a gran velocidad del campo a las ciudades. Los surcoreanos compraron televisores, microondas y cocedores eléctricos de arroz. Seúl acogió los Juegos Olímpicos en 1988 y se vio más expuesto que nunca a la influencia de otros países.

Tal como cabría esperar, estos cambios económicos y sociales acarrearon alteraciones drásticas en la dieta. Existen estudios de consumo en los hogares que sugieren que la ingesta de carne por parte de los coreanos se multiplicó

por diez entre 1969 y 1995, lo cual no es ninguna nadería. Antes, una receta como la del bulgogi picante –preparado a base de tiras de ternera marinada en salsa de soja y aceite de sésamo– bien podía conformar un plato especial. Hoy en día, con el aumento del nivel de ingresos y el abaratamiento de los precios de la alimentación, ha pasado a ser una rutinaria cena de diario para las familias de clase media. Mientras tanto, el consumo de cereales (sobre todo de arroz) cayó en picado, de los 558 gramos por persona en 1969 a los 308 en 1995.

Dada la rapidez con que Corea del Sur pasó de la pobreza a la bonanza económica y se expuso a los mercados internacionales, cabría esperar que el país hubiese adoptado enseguida una dieta obesogénica con un alto contenido en azúcares, grasas y comidas preparadas. Sin embargo, en comparación con la población de otros países en rápido desarrollo, los coreanos conservaron su dieta tradicional en un grado mucho mayor. Cuando distintos investigadores estudiaron los datos relativos a la alimentación en Corea del Sur entre las décadas de 1960 y 1990, se sorprendieron al descubrir que el consumo de grasas en el país seguía siendo relativamente bajo. En 1996 un surcoreano comía menos de la mitad de grasa que un chino, aunque el PIB de Corea del Sur fuese por entonces catorce veces mayor que el de China.[58] Los niveles de obesidad en Corea del Sur eran marcadamente más bajos que lo que se podría haber previsto a partir del nivel de desarrollo económico del país. En 1998 solo el 1,7% de los hombres y el 3% de las mujeres de Corea del Sur eran obesos.[59]

El ámbito en el que Corea del Sur cambia el rumbo más destacadamente es el del consumo de verduras. En 1969 el surcoreano medio ingería al día 271 gramos de verduras, ya fueran frescas o procesadas. En 1995, pese a todos los cambios vividos por la sociedad del país –desde la extraña moda del té con burbujas a la invención del K-pop, un estilo musical que fusiona el pop occidental y el asiático–, la cantidad de verduras que comían los coreanos pasó a ser de 286 gramos. Los coreanos urbanitas de la década de 1990 llevaban vidas completamente diferentes a las que llevaban los aldeanos de la de 1950, pero seguían comiendo verde. El ejemplo de Corea demuestra que es posible encontrar una persona a día de hoy a la que no le repugne el repollo.[60]

¿Cómo pudo mantener Corea del Sur su hábito de comer verduras pese a las otras transformaciones y presiones de la vida moderna? Una parte de la explicación es cultural. Los surcoreanos ven las verduras como un alimento delicioso, no solo sano, que es como solemos verlo con demasiada frecuencia los occidentales. Los coreanos disfrutan, además, de una variedad mayor de sabrosas verduras que la mayoría de la población de otros países, ya sean brotes de soja verde o espinacas. Se ha estimado que en la Corea rural se llegan a comer hasta trescientos tipos de verdura diferentes, y a cada una se le pone un precio con arreglo a su sabor y textura. La reina de todas las

recetas con verduras coreanas es el kimchi, un repollo fermentado y muy especiado que no se consume como condimento, sino como alimento básico; en 2002 era el más consumido después del arroz.[61]

Si esa cultura a favor de las verduras ayudó al país, este también se vio beneficiado de una serie de iniciativas gubernamentales con las que se procuró amortiguar el golpe de la transición nutricional. A diferencia de lo ocurrido en otros países en desarrollo, Corea del Sur hizo un esfuerzo más coordinado por proteger su propia gastronomía frente a la nueva dieta globalizada. A partir de la década de 1980, el National Rural Living Science Institute empezó a formar a miles de trabajadores para que ofrecieran clases gratuitas de cocina y enseñaran a las familias a preparar platos tradicionales como arroz al vapor, alimentos de soja fermentada y kimchi.[62] Además, se organizaron campañas en los medios de comunicación de masas para promocionar la comida autóctona, con programas de televisión que recalcaban la calidad superior de los ingredientes locales y los beneficios de apoyar el producto de la tierra y a los granjeros del país. En la década de 1980, cuando los niños de todo el mundo encendían la televisión, se encontraban con anuncios de golosinas y dulces, bebidas con burbujas y cereales. Cuando los niños surcoreanos encendían la tele, lo que veían eran mensajes subvencionados por el Gobierno que loaban las ventajas de los alimentos frescos y locales.[63]

Si adelantamos la película hasta la actualidad, observamos que la dieta surcoreana media ya no es exactamente igual de saludable que en la década de 1990. Cuando Popkin evaluó los datos relativos a la alimentación en el país en 2009, advirtió que el consumo tanto de alcohol como de refrescos iba en aumento. Desde finales de la década de 1990 a 2009, el Gobierno surcoreano dedicó todos sus esfuerzos a promover el consumo de alimentos integrales, pero el consumidor medio solo pasó a comer 16 calorías más que antes. Esta vez el mensaje no tuvo la misma efectividad. La prevalencia de la obesidad, la diabetes y las enfermedades coronarias también era mucho más alta en 2009 que diez años antes.[64]

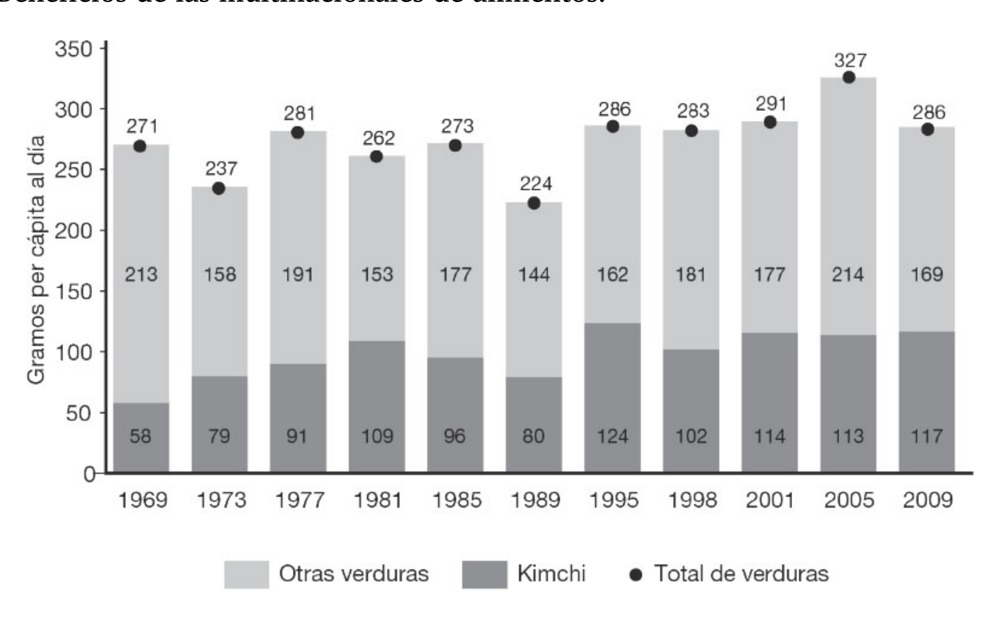
Con todo, los surcoreanos siguen comiendo muchas más verduras que los ciudadanos de la mayor parte de los países ricos, y el kimchi sigue teniendo el mismo éxito de siempre. Esto es aún más destacable si se tiene en cuenta que el precio del repollo –el principal ingrediente del kimchi– subió el 60% entre la década de 1970 y 2009. Tal vez la dieta surcoreana media no sea perfecta –¿y qué dieta lo ha sido en la historia de la humanidad?–, pero el ejemplo de Corea del Sur sigue siendo una importante prueba de que se puede mantener un muy valioso término medio entre las dietas sanas pero demasiado escasas del pasado y las dietas abundantes pero dañinas del presente.[65]

Lo que demuestra el ejemplo surcoreano es que el rumbo de la transición nutricional sí se puede cambiar, al menos ligeramente, con la adecuada

intervención gubernamental.

Esto debería darles esperanzas a los países en desarrollo del África subsahariana. Quizá allí también puedan conservar los mejores aspectos de su variada alimentación, centrada en el consumo de verduras, al tiempo que pasan a disfrutar de una vida más cómoda, tranquila y con menos carencias.

Sin embargo, en el momento de la redacción de este libro no parece probable que los gobiernos de otros países en desarrollo vayan a seguir la ruta marcada por Corea del Sur a la hora de intentar combatir activamente la avalancha de alimentos industriales. El enfoque gubernamental más común parece ser no tanto el de luchar contra la transición nutricional, sino el de tratar de hacer que esta ocurra a mayor velocidad, para así obtener beneficios de las multinacionales de alimentos.



Fuente: Figura 2 en LEE, H. S. *et al.*: “South Korea’s Entry to the Global Food Economy: Shifts in Consumption of Food Between 1998 and 2009”, *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, n.º 21, pp. 618-629.
Nota: Los valores se aparecen con medias cambiantes en tramos de tres y cuatro años. El consumo de kimchi se presenta como una media por edades a partir de >=1 entre 1969 y 1995 y a partir de >=2 entre 1998 y 2002.

Consumo de verduras en la República de Corea del Sur, 1969-2009, gramos por persona y día

En agosto de 2017 estuve en Copenhague para asistir a la Cumbre Mundial sobre la Alimentación, un congreso de dos días celebrado con el objetivo de encontrar mejores formas de alimentación para el planeta. Una de las ponentes fue Harsimrat Kaur Badal, la ministra de Alimentos Procesados del Gobierno de la India (yo no sabía que tal cargo existía). Badal

se puso en pie y pronunció un apasionado discurso en el que lamentó el apego de sus compatriotas por la comida recién hecha y preparada con verduras frescas. La India, dijo, era un país donde la mayoría de la gente todavía comía tres comidas caseras al día. La concurrencia, formada por periodistas gastronómicos, chefs y representantes de la industria alimentaria tanto daneses como internacionales, dejó escapar un ligero suspiro de envidia. ¡Ay!, ¡los platos recién hechos de la India! Pero la ministra estaba tratando de explicarnos que esa comida tan fresca y deliciosa en realidad era negativa, un derroche. “En mi país solo procesamos el 10% de los alimentos que producimos”, se lamentó. Comparó este dato con los de los países de Europa occidental, donde se procesan alrededor del 60% de los alimentos. Señaló, bastante razonablemente, que las clases medias de su país querían comer los mismos alimentos que estaban disponibles para las personas adineradas del resto del mundo. También dijo que la India desperdicia alimentos por valor de 40.000 millones de dólares cada año, sobre todo por deficiencias en las ineficaces redes de distribución. “El desperdicio de alimentos es inmoral”. La respuesta, según sugirió, era la inversión extranjera directa (IED o FDI por sus siglas en inglés) en alimentos procesados.

La ministra explicó que su país es una enorme oportunidad comercial. Se trata de un mercado de mil cuatrocientos millones de personas, cuyo potencial como consumidores de alimentos procesados todavía está en gran medida sin explotar. “Les invito a todos a venir y a establecer acuerdos comerciales con mi país –nos dijo–. Queremos que nos enseñen la tecnología y los conocimientos que tienen aquí en Dinamarca”. A cambio, ella ofrecía los ingredientes tan increíbles que hay en su país y una “plataforma” de consumidores dispuesta a recoger lo sembrado, valga la paradoja.

¿De verdad es este el camino que los gobiernos de la India y otros países en desarrollo quieren tomar en relación con la transición nutricional? La India es un país que aprecia las verduras desde siempre y que tiene el potencial de experimentar algo parecido a la versión surcoreana de la cuarta fase, en lugar de la versión que se observa en casi todas partes y que es nociva para la salud. El aumento de los ingresos en la India es algo maravilloso y que cambia la vida a muchos niveles. Pero desde ya mismo, y a medida que va dando la bienvenida a la presencia de cada vez más alimentos ultraprocesados en su dieta, el país está observando un aumento alarmante de la diabetes tipo 2 y de la resistencia a la insulina. ¿Hay alguna manera de que la India disfrute de todas las posibilidades y erradique el hambre sin tener que sufrir las enfermedades que la abundancia trae aparejadas?

Si nos basamos en todo lo que sabemos sobre la historia ya acontecida, podemos predecir que la cuarta fase no será la etapa definitiva de la transición nutricional. Ahora bien, nadie puede vaticinar con certeza cómo serán las dietas futuras. Una cosa que parece innegable es que después de cincuenta años o más de consumo excesivo, habrá que reducir la cantidad de calorías que consumimos. Lo que está por verse es si serán el cambio climático y las malas cosechas los que nos obliguen a esta reducción, o si seremos capaces de tomar el control de nuestro propio destino alimentario y comenzar a comer dentro de los límites de lo que necesitan nuestros cuerpos y de lo que el planeta puede soportar. Barry Popkin está entre los que auguran que con las políticas adecuadas esto último se puede conseguir, lo que nos llevaría a una quinta fase que él ya ha bautizado como un "cambio de comportamiento".

En la quinta fase –si es que llega a existir– reside la esperanza. Durante esta fase, la mayoría de las personas seguirían estando en una posición acomodada y vivirían en ciudades, pero las ciudades adoptarían características diferentes, con más oportunidades para hacer ejercicio físico y mayor acceso a productos frescos más económicos. Esta etapa se caracterizaría por el consumo de una mayor cantidad de verduras y frutas, lo cual nos llevaría a registrar una rápida disminución de las enfermedades degenerativas. Durante esta fase, un mayor conocimiento de la relación entre la dieta y la salud llevaría a las personas a comer mejor. La fase cinco es en la que a todos nos gustaría vivir y comer: una vida cómoda sin hambre ni enfermedades, disfrutando de alimentos deliciosos, pero sin cometer excesos.

Hay pequeños atisbos de que la quinta fase quizá esté despuntando, no en todas partes ni para todo el mundo, pero sí en suficientes sitios como para que la situación empiece a parecerse un poco al futuro. Uno de esos lugares es Dinamarca.

"Han pasado muchas cosas en veinte años. ¡Es increíble lo emocionante que es ser cocinera en este momento!", exclama Trine Hahnemann, responsable de una empresa de *catering* y autora de libros de cocina, residente en Copenhague. Me encuentro con Hahnemann en la misma Cumbre Mundial sobre la Alimentación del verano de 2017, en la que escucho hablar a la ministra de Alimentos Procesados de la India. Hahnemann me lleva a una vinoteca en una de tantas casas antiguas bonitas de Copenhague, donde bebemos vino blanco de grüner veltliner en elegantes copas escandinavas de tallo largo y boca aplanada. Me explica su visión de que la buena comida es fundamental para la calidad de vida en general.

Como danesa, la experiencia de Hahnemann con la comida actual es completamente diferente a la de quien sería su equivalente de clase media en Bombay o Delhi. Dinamarca pasó de la tercera a la cuarta fase de la transición nutricional en las décadas de 1950 y 1960. Ahora se dirige a un lugar mucho más deliciosamente interesante.

Si la quinta fase existe en algún lugar seguramente sea en Copenhague, donde la mayoría de los adultos van en bicicleta al trabajo y la cultura alimentaria consiste fundamentalmente en platos que son saludables, sostenibles y deliciosos. Al igual que Corea del Sur, Dinamarca se beneficia del hecho de que el Gobierno se tome en serio la calidad de la dieta de sus ciudadanos. En 2004 Dinamarca prohibió las grasas trans en los alimentos a la venta, una medida que ha jugado un papel importante en la reducción de las tasas de enfermedades cardiacas del país.[66]

Cuando Trine Hahnemann era una niña, nadie en su escuela había oído hablar del ajo. Recuerda cuánto tiempo tardaron las conservadoras papilas gustativas danesas en aceptarlo. "Sin embargo, ahora –comenta– es imposible entrar en una tienda de alimentos y no encontrarlo. Eso ha sucedido en treinta años. Se llama diversidad". Hace apenas diez años no se podía encontrar comida vietnamita en Copenhague, mientras que ahora hay pasión por el phở, un embriagador caldo picante vietnamita con hierbas y brotes verdes. Al mismo tiempo, los daneses también han conservado su amor por los alimentos tradicionales saludables, como el denso y oscuro pan de centeno.

Como encargada de abastecer comedores de trabajo subvencionados por el Gobierno, Hahnemann ha visto de primera mano cómo el ejecutivo danés ha hecho de la alimentación saludable y sostenible una prioridad para toda la sociedad, tanto en las clases altas como en las bajas. En 2016 entró en vigor una nueva ley que exige que cualquier alimento que se sirva en una institución pública, desde una escuela hasta un hospital, debe ser, como mínimo, el 60% orgánico. Hahnemann opina que los daneses para los que cocina agradecen mucho la presencia de verduras y de aromas que en otro tiempo se consideraron intimidantes. Si sus proveedores le hacen llegar un gran pedido de coliflor, puede servirlo tres días seguidos: el primer día con una salsa de mantequilla de avellanas, el segundo día en forma de pakoras indias y el tercer día al estilo italiano con alcaparras.

Pese al amor de Hahnemann por las verduras, un nutricionista no definiría todo lo que cocina y come como estrictamente saludable. Como a la mayoría de los daneses, le encantan las tartas y siempre tiene un bizcocho en el congelador por si se presentan amigos y le apetece preparar rápidamente un pastel relleno de rica crema de ruibarbo y cubierto con una ganache de chocolate. "La vida sin tartas sería demasiado siniestra", escribe Hahnemann en uno de sus libros de cocina, y también afirma que las tartas son buenas para la salud mental. De la misma forma en que la dieta de estilo japonés que consume Fumiaki Imamura es una mezcla de lo saludable y lo no saludable, también lo es la dieta danesa moderna. Eso sí, la balanza en ambos casos se inclina hacia lo saludable.[67]

No todos los países pueden ser como Dinamarca, que tiene la ventaja de contar con poca población, una economía especialmente sana y bajos niveles

de desigualdad social. Sería difícil replicar exactamente la forma de comer de los daneses en cualquier otro lugar. La pregunta, sin embargo, es si otros países podrían pasar a una fase en la que la dieta común sea abundante pero ya no sea perjudicial para la salud de millones de personas.

Las señales de que muchas personas en todo el mundo están adoptando algo así como la dirección alimentaria danesa son leves, pero van en aumento. De hecho, los datos de Fumiaki Imamura muestran que la cantidad de alimentos saludables que se consumen en las regiones más ricas del mundo –Europa, América del Norte y Australia– está aumentando, mientras que el consumo de alimentos poco saludables comienza lentamente a nivelarse. Esto coincide con una actitud respecto a la comida que hoy podemos observar a nuestro alrededor: muchos consumidores están reaccionando de forma consciente a lo que ya ven como alimentos tóxicos a su alcance y explorando nuevas maneras de comer. ¿Quién hubiera predicho que un día la col rizada y la remolacha se convertirían en artículos codiciados en Occidente? Nuestras preferencias alimentarias pueden cambiar en un espacio de tiempo verdaderamente corto.

La esperanza que nos brinda la quinta fase es que los dos posibles relatos sobre la alimentación moderna podrían fusionarse en una sola historia, más alegre y más coherente. Abolimos el hambre, comemos verduras, hacemos del agua la bebida por defecto, descubrimos platos deliciosos como el humus, tomamos de tanto en tanto algún trozo de tarta para mejorar nuestra salud mental y vivimos felices para siempre. Con las políticas alimentarias adecuadas, entre las que se incluirían una combinación de diferentes políticas agrícolas, una mejor educación alimentaria y una regulación más estricta de los alimentos y bebidas que no son saludables, podríamos llegar a la quinta fase. Para que esto suceda, los gobiernos deberían modificar la orientación de las políticas alimentarias y alejarlas del objetivo primordial de la abundancia, que se mantiene desde la época de la posguerra. Hay pequeñas señales de que esto está sucediendo. Ejemplo de ello son los impuestos al azúcar que se han aprobado en varios países, aunque la verdadera capacidad de las políticas alimentarias para mejorar nuestra dieta aún no se ha ejercido. Como señalaron en 2014 los autores de un informe sobre la alimentación del futuro, “las políticas sobre alimentación han sido tan parcas hasta la fecha que simplemente no sabemos qué podría lograrse con una iniciativa clara para reducir el consumo de calorías y, en particular, el consumo de grasas, sal y azúcar”.[68]

Mientras tanto, para aquellos de nosotros que todavía estamos en la cuarta fase, a veces es difícil saber cómo vivir y comer lo mejor posible. Estamos asediados por todas partes por los extremos, desde las dietas de moda por un lado hasta la comida basura por el otro, y puede parecer casi imposible seguir nuestro propio camino en medio de tanta locura para elegir una selección de alimentos que nos brinde placer y salud.

Contaríamos al menos con un punto de partida si fuéramos capaces de nombrar la comida que tenemos delante y de reconocer lo que nos metemos en la boca. La mitad del tiempo da la impresión de que ni siquiera reconocemos las distintas formas en que ha cambiado nuestra manera de alimentarnos.

Colin Khoury, el experto en diversidad que identificó la dieta global estándar, me habló de un juego de mesa al que juegan en su casa, en Dénver. Khoury vive con su esposa y su hermano discapacitado, y los tres juegan todas las noches a la hora de cenar. Es una especie de bendición de alimentos laica. Antes de tomar el primer bocado, los tres compiten por nombrar la especie y la familia botánica de todos los alimentos que están a punto de comer. En latín. Si están comiendo burritos, por ejemplo, uno de ellos puede empezar dando las gracias por el *Triticum aestivum* (el trigo de la tortita), de la familia de las gramíneas (*Poaceae*). Luego, quizá otra persona diga: "*Persea americana*, aguacate, de la familia del laurel (*Lauraceae*)". Y así continúan hasta que nadie en la mesa sea ya capaz de nombrar más ingredientes. Después se ponen a comer. "Como ejercicio es una tontería –dice Khoury–, pero para mí es una oportunidad de ir desgranándolo todo para reconocer lo que hay en una comida". El juego de mesa de Khoury es un gesto pequeño pero elocuente contra un mundo que reincide en los mismos desequilibrios alimentarios.

En mi caso, el latín no es mi fuerte y no se me daría bien ese juego. Pero me gusta la idea de Khoury de separar los componentes de los alimentos que hay presentes en un plato para así prestar atención a lo que de verdad estamos comiendo. Es lo que siempre han hecho los omnívoros: observamos una variedad de elementos y los dividimos en "esto es comestible" y "esto no lo es". Ninguno de nosotros puede escapar a la realidad de vivir y comer en el mercado global de la cuarta fase. No podemos aumentar la variedad de nuestra ingesta diaria de alimentos solo con nombrarlos. Pero si vamos a inclinar el equilibrio de nuestras dietas en el buen sentido, tal vez puede ser de ayuda llegar a reconocer qué es lo que uno está efectivamente comiendo.

Uno de los problemas de la alimentación actual es que dejamos de confiar en la capacidad que tienen nuestros sentidos de decirnos qué comer. Puede que no seamos cazadores-recolectores, ni siquiera granjeros, pero cada persona sigue siendo un ser vivo que come, y todavía tenemos sentidos que informan hábilmente sobre qué llevarnos a la boca; basta con prestarles atención. No tenemos la obligación de comer algo solo porque un envase nos diga que es "totalmente natural" o está "enriquecido con proteínas" o que se supone que es maravilloso por cualquier otra cosa. A pesar de todas las transformaciones de la cuarta fase, hay elementos que siguen siendo constantes en nuestra vida alimentaria. La comida solo se convierte en comida cuando un ser humano dice que lo es, y ese ser humano eres tú.

II
DESAJUSTE

“A veces lo que hay que hacer es dar un paso atrás”. Así comienza una de las muchas voces en internet que sugieren que nuestra alimentación sería más saludable y nos haría más felices si pudiéramos viajar en el tiempo y comer de manera un poco más parecida a cómo lo hacían nuestras bisabuelas. Este artículo en particular, del Instituto de Psicología de la Alimentación, procede a recomendar la “alimentación ancestral” como la solución a muchos de los problemas de salud de la actualidad.

Y puede que el lector se pregunte: ¿qué es la alimentación ancestral? Al parecer, significa seguir en la mayor medida posible la dieta de tus bisabuelos, dondequiera que hayan vivido. Si tus antepasados vivieron en Grecia, la alimentación ancestral podría consistir en consumir el yogur con toda su grasa, verduras silvestres, carne de animales alimentados con pasto y aceite de oliva; si tu familia procede de Japón, su dieta podría incluir pescado, algas, verduras fermentadas y grano que se haya ido reproduciendo de forma natural, sin modificaciones genéticas ni otras formas de procesamiento.[1]

La nostalgia por los sabores de nuestra infancia siempre ha sido una emoción poderosa. En nuestro entorno alimentario actual muchos de nosotros invocamos la sabiduría de nuestros abuelos como una vía para salir de la locura y la mala salud de las dietas modernas. La inspiración para gran parte de esta corriente de pensamiento proviene del escritor y periodista culinario Michael Pollan, quien, de forma memorable, sugirió que una buena regla general para llevar una alimentación saludable era “no comas nada que tu bisabuela no reconocería como comida”.

La necesidad de retroceder el reloj de las dietas modernas es comprensible. Muchos aspectos de nuestras dietas han empeorado en las últimas décadas. En todas las regiones y en todos los países las dietas ricas en grano que no sea trigo ni arroz, legumbres y distintos tipos de verduras están dejando de ser una de las principales formas de alimentación y, como vimos en el primer capítulo, hemos sufrido una gran pérdida de biodiversidad. Es cierto que casi cualquier persona en el mundo moderno tendría un mejor aporte nutricional si comiera más aceite de oliva, más verduras, más pescado, más lentejas o más cereales integrales.[2]

Sin embargo, hay una serie de problemas significativos relacionados con esa propuesta de pensar que la solución a las dietas pobres es retroceder algunos pasos. Por un lado, nuestras bisabuelas a menudo sufrían terriblemente para conseguir y preparar la comida que cocinaban, esforzándose en moler el suficiente grano para mantener con vida a sus familias. Hasta hace poco, era habitual que las mujeres en gran parte del mundo padecieran una artritis severa en la parte superior del cuerpo, causada por las horas que pasaban en la muela y amasando alimentos básicos como la chapata italiana o las tortillas mexicanas.

Además, no todas las bisabuelas seguían una dieta ideal. Muchos de nuestros antepasados recientes, como hemos visto, se alimentaban con una dieta extremadamente monótona de grano y rayaban el hambre. Es cierto que nuestras bisabuelas no reconocerían las bebidas energéticas, ni el pollo frito ni las palomitas de maíz, ni cualquiera de los innumerables alimentos nuevos ultraprocesados, pero quizá tampoco reconocerían muchos de los nuevos alimentos que resultan beneficiosos para la salud: la ensalada cruda de col rizada, la avena que tomamos por las noches o las semillas de calabaza. Además, algunas de nuestras bisabuelas ya comían una versión de la comida basura que existía a principios del siglo XX. En 1910, un activista de salud pública de la ciudad de Nueva York veía a los niños en edad escolar comprar perritos calientes teñidos con colorantes de un tono rosa que resultaba hasta violento o magdalenas glaseadas. No es verdad, sencillamente, que nuestras bisabuelas solo reconocerían la carne cuando esta fuese orgánica o de animales alimentados con pastos.

Existe otra dificultad añadida relacionada con la idea de invocar la sabiduría de nuestros bisabuelos para salvarnos de los peores excesos de la alimentación actual. Esta forma de pensar ignora que ya vivimos y comemos con un pie en el pasado. Muchos de nuestros problemas alimentarios más profundos provienen de nuestra incapacidad total para adaptarnos a las nuevas realidades de la transición nutricional. En muchos sentidos, ya estamos comiendo con arreglo a la sabiduría de nuestras bisabuelas, que forjaron su fisiología y su relación con la comida ante la constante amenaza de la escasez.

Lo que comemos puede haber cambiado radicalmente a lo largo de nuestra vida, pero nuestra cultura alimentaria no ha cambiado a la velocidad necesaria como para mantener el ritmo. Por desgracia, puede ser que hayamos olvidado ya las recetas de nuestras bisabuelas. La mayoría de nosotros hemos olvidado cómo se llevaban a cabo procedimientos caseros que, por ejemplo, nos permitían conservar frutas para el invierno, por no hablar de nuestra destreza con un cuchillo de trinchar. Pero lo que no hemos olvidado es la emoción que se siente ante una mesa bien provista. Vivimos en un mundo de constantes festines, pero seguimos teniendo unos genes, una mente y una cultura conformados por el recuerdo de un escaso suministro de

alimentos. Esto es parte de lo que implica experimentar los vertiginosos cambios de la cuarta fase. Aún no hemos desarrollado nuevas estrategias de estilo de vida que nos permitan avanzar a través de este bosque de abundancia y adoptar una manera de comer que nos brinde tanto salud como placer.

Pensemos en algunas de las estrategias alimentarias que habrían tenido sentido en una era de escasez de comida. Para empezar, valoraríamos mucho los alimentos con alto contenido energético, como la carne y el azúcar, y nos atiborraríamos siempre que los tuviéramos delante; es algo que muchos seguimos haciendo. Dejaríamos siempre el plato limpio y, en los momentos en que la comida fuese accesible, nos haríamos con ella antes de que fuese demasiado tarde.[3]

Los expertos en desarrollo hablan de "desajuste" al explicar el choque entre la nueva realidad alimentaria y la persistencia de una biología y cultura humanas adaptadas a épocas anteriores. En lugar de mirar hacia atrás, a un pasado imaginado que en realidad nunca podremos reivindicar, debemos mirar hacia adelante y modificar una vez más nuestro paladar.

Nuestro sistema alimentario actual está lleno de desajustes. Algunos de estos desajustes son culturales, ya que no podemos adaptarnos a las nuevas realidades que son consecuencia del hecho de comer en una era de abundancia. En nuestra cultura alimentaria sigue habiendo demasiada confusión en torno a los alimentos azucarados, por ejemplo. No nos hemos adaptado, emocionalmente hablando, a que el azúcar ya no sea un alimento para las celebraciones, raro y especial, incluso digno de devoción. Tampoco hemos modificado aún nuestra actitud hacia quienes padecen sobrepeso y obesidad, en consonancia con el hecho de que estas personas ahora son mayoría.

Quizá los desajustes más trágicos sean biológicos, ya que los cuerpos formados para afrontar un entorno de escasez aún no se han adaptado para hacer frente a la extraña y generosa nueva realidad, en la que hoy vivimos y comemos.

EL BEBÉ DELGADO-GORDO

Era 1971 y el doctor Chittaranjan Yajnik era un joven estudiante de Medicina en prácticas en el Sassoon General Hospital, en Pune, una gran ciudad del oeste de la India. Yajnik recibió la tarea de medir el índice de masa corporal (IMC) de pacientes diabéticos. Este debería haber sido un trabajo rutinario, un mero cálculo numérico. El reto básico era que Yajnik no tenía dinero para una calculadora, así que se dedicó a ir anotando meticulosamente el peso de los pacientes en libras y la altura en pies en una tabla de registro, y usó unos apuntes en papel para calcular en su cabeza el

IMC en kilos por metro cuadrado.[4]

Después de tomarles las medidas a los diez primeros pacientes, Yajnik advirtió que algo en sus cuentas no parecía correcto. Los libros de texto de Medicina le habían enseñado que la diabetes tipo 2 era una enfermedad que padecían principalmente los ancianos y los obesos. Pero los primeros diez pacientes diabéticos a los que Yajnik midió en el hospital de Pune eran todos jóvenes y delgados, y tenían un IMC bajo. Si sus mediciones eran correctas, los libros de texto debían de estar equivocados o, al menos, contener información incompleta al definir la diabetes tipo 2 como una consecuencia de la vejez y de la obesidad. Yajnik trató de plantearle el problema a sus supervisores médicos, pero le dijeron que aquel no era el momento de desafiar la ortodoxia de la disciplina: tenía que concentrarse en aprobar sus exámenes.[5]

Yajnik no podía quitarse de la cabeza el enigma de la diabetes en su país. Después de pasar algunos años estudiando la diabetes occidental en Oxford (Inglaterra), regresó a Pune como investigador médico totalmente cualificado, en un momento en que la incidencia de la diabetes iba en aumento en la India. A principios de la década de 1990, Yajnik comenzó un estudio con madres y sus bebés en seis aldeas rurales cercanas a la ciudad en la que trabajaba: “The Pune Maternal Nutrition Study” [El estudio de nutrición materna de Pune]. Los datos que comenzó a recopilar confirmaron sus sospechas de que la diabetes en la India mostraba un rostro muy diferente al de la diabetes tipo 2 clásica, la que se mencionaba en los libros de texto. Yajnik tomó medidas detalladas de más de seiscientos bebés indios neonatos y los comparó con los de un grupo de bebés blancos caucásicos nacidos en Southampton (Reino Unido). En comparación con los ingleses, los bebés indios eran más pequeños y ligeros. Sin embargo, cuando Yajnik empleó calibradores para medir el grosor de los pliegues cutáneos de los bebés, descubrió que los pequeños recién nacidos de Pune eran en realidad más gordos que los bebés de Southampton: eran sorprendentemente “adiposos”, sobre todo en la zona central del cuerpo. Yajnik acuñó la expresión “el bebé indio delgado-gordo” para describir este fenómeno. Incluso al nacer, los cuerpos de estos bebés indios tenían tasas más altas de hormonas de prediabetes que los de los equivalentes británicos. Puede que los bebés parecieran delgados, pero su constitución corporal en realidad era gorda.[6]

Cuando hablamos de afecciones tales como las enfermedades cardiacas y la diabetes tipo 2, las denominamos “enfermedades no transmisibles” o ENT. No podríamos contraer una ENT de otra persona como si contrajéramos un resfriado común estando cerca de alguien que estornuda. Pero lo que descubrió Yajnik es que en realidad los bebés sí pueden adquirir de sus madres una predisposición a la diabetes mientras están en el útero por el tipo de alimentación que esta tiene. Los bebés de madres desnutridas

durante el embarazo mostraban “tendencias a conservar la grasa”, transmitidas como mecanismo de supervivencia.[7]

Anteriormente, se creía que la epidemia de diabetes de la India se debía principalmente a la presencia de genes “ahorradores”, afectados por el suministro irregular de alimentos padecido por la población durante muchas generaciones. A causa de la desnutrición padecida durante décadas, estas poblaciones estaban mal adaptadas al consumo de una dieta moderna y rica. El hallazgo de Yajnik consistió en demostrar que el marco temporal de esta adaptación deficitaria era mucho más corto. Él no habla de un gen ahorrador, sino de un “fenotipo ahorrador”: la interacción de los genes con el entorno que ha tenido lugar durante una sola generación. Dependiendo del entorno en el que se desarrolle, un determinado gen puede dar lugar a diferentes fenotipos. El bebé “delgado-gordo” representa un desajuste de los entornos biológicos. Aunque estos bebés se fueron desarrollando en el vientre de madres desnutridas con fenotipos adaptados al hambre, gracias a los grandes cambios que se han observado en la India con relación al suministro de alimentos entre las décadas de 1970 y 1990, después resultó que siguieron una dieta inesperadamente abundante.[8]

La observación de Yajnik por primera vez en 1990 del bebé “delgadogordo” supuso una forma radicalmente nueva de abordar la interacción entre la nutrición y la salud. Tardó seis años en conseguir que aceptaran publicar su primer artículo sobre el tema, ya que el *establishment* médico en su principal corriente se mostraba muy escéptico ante esa idea que “venía de un indio desconocido originario de un lugar también desconocido”, tal como él mismo dice. El concepto del bebé “delgado-gordo” comenzó a gozar de aceptación cuando en 2004 Yajnik publicó un artículo en el que revelaba que él mismo era un indio “delgado-gordo”.[9]

Este artículo de 2004, que tituló “The Y-Y Paradox” [La paradoja Y-Y], incluía una fotografía ahora ya famosa de Yajnik junto a su amigo y colega John Yudkin, un científico británico: dos hombres delgados de mediana edad con camisas blancas. El trabajo explicaba que Yajnik y Yudkin mostraban lecturas de índice de masa corporal casi idénticas: 22 kg/m^2. Un IMC de entre 18,5 y 24,9 kg/m^2 se considera saludable: quien lo registra no tiene ni falta de peso ni sobrepeso. Tanto Yajnik como Yudkin se encontraban holgadamente dentro de ese rango saludable. Sin embargo, las imágenes de rayos X demostraron que Yajnik, el indio “delgado-gordo”, tenía porcentualmente más del doble de grasa corporal que su amigo. La grasa corporal de Yudkin era del 9,1%, mientras que la de Yajnik, a pesar de su apariencia delgada, era del 21,2%. Estudios posteriores han confirmado que, en general, la población india adulta tiene una masa muscular más baja y un mayor índice de grasa corporal que los caucásicos o los afroamericanos.[10]

La historia de los bebés “delgados-gordos” de la India es la historia de la transición nutricional escrita en cuerpos humanos. Gracias a la nueva ciencia

de la epigenética, ahora sabemos que el cuerpo de una mujer embarazada envía señales a su hijo aún no nacido sobre el tipo de entorno alimentario en el que crecerá. El cuerpo de una mujer embarazada con falta de peso y una dieta insuficiente le está indicando a su hijo que la comida siempre será escasa, lo que desencadena una serie de cambios en el cuerpo del bebé, algunos hormonales y otros fisiológicos. Por ejemplo, Yajnik descubrió que la falta de vitamina B12 en la dieta de la madre daba como resultado una mayor probabilidad de que el bebé fuera resistente a la insulina.

Los bebés "delgados-gordos" son la prueba gráfica del estado de flujo dietético de nuestra sociedad, que pasa del hambre a la abundancia alimentaria en una sola generación. Estos bebés indios nacieron de madres que vivieron y comieron hace no demasiado tiempo, pero las circunstancias de sus vidas dan la impresión de corresponder a las de otro universo. En su caso apenas había suficiente comida, sobre todo si hablamos de grasas y proteínas, y la gente tenía que andar muchos kilómetros para obtener agua fresca. Cuando estas mujeres se quedaron embarazadas, los cuerpos de sus bebés fueron programados metabólicamente, de ahí sus amplios depósitos de grasa abdominal para sobrevivir en circunstancias difíciles y exigentes. Sin embargo, los bebés crecieron y se alimentaron en un entorno muy diferente y mucho más rico: un mundo de autobuses mejorados y donde se emplea maquinaria agrícola que ahorra mano de obra, la gente tiene acceso a la electricidad, utiliza aceite de cocina barato y ha visto aumentados sus ingresos. En las ciudades indias, millones de personas –una nueva y creciente clase media–, tienen ciclomotores, cuando antes no contaban más que con bicicletas o con sus propios pies. La diabetes es el gusano en la manzana de esta nueva prosperidad india.

Los problemas de los bebés nacidos en un entorno alimentario que cambia rápidamente se agravan por la forma en que son alimentados durante sus primeros años de vida. El recuerdo de la escasez sigue siendo la base de las estrategias a las que recurren las madres para darles de comer, no solo en la India, sino en todo el mundo en desarrollo. En sus primeros dos años de vida, muchos de los bebés "delgados-gordos" son engordados a base de ayuda alimentaria de emergencia. En la antigua India, el problema nutricional más urgente era, directamente, el hambre, y el de sobrealimentar a un niño daba la impresión de ser el último asunto por el que preocuparse. Es tremendo hasta qué punto sigue existiendo esta India hambrienta, con el 38% de los niños menores de cinco años tan desnutridos como para que se vea perjudicado su futuro desarrollo, según el Informe Global de Nutrición. Si la alternativa es morir de hambre, el aumento rápido de peso en los primeros dos años de vida de un niño puede ser un milagro. Sin embargo, ahora se sabe que este crecimiento tan rápido de unos niños anteriormente desnutridos puede tener consecuencias dañinas a largo plazo. El crecimiento rápido es un factor de riesgo para la obesidad y la presión arterial elevada en

la infancia tardía, así como para la diabetes en la edad adulta. Cada vez hay más pruebas de que una alta ingesta de proteínas y aceites vegetales durante los primeros años puede propiciar un mayor riesgo de obesidad a lo largo de la vida.[11]

Dada la vastedad de la población de la India, quizá no sea tan sorprendente que en el país haya actualmente más pacientes con diabetes tipo 2 que en cualquier otro lugar del mundo. Lo más sorprendente es que las personas con diabetes representen un porcentaje tan alto de la población. En grandes ciudades como Chennai, alrededor de dos tercios de la población adulta es diabética o prediabética.[12]

¿Qué se puede hacer para corregir el desajuste nutricional sufrido por los bebés "delgados-gordos"? Quienes se dedican al cuidado de bebés desnutridos en los países en desarrollo han empezado a hablarde una nutrición "óptima": el tipo de dieta infantil que proporcionará todos los micronutrientes esenciales y propiciará el crecimiento, al tiempo que mantiene controlado un posible aumento de peso excesivo. Actualmente, Yajnik y sus colegas están trabajando en un proyecto que suministra a un grupo de niñas adolescentes una serie de suplementos vitamínicos que, en caso de embarazo, provocarían que sus cuerpos les transmitieran a sus hijos por venir el mensaje de que el que les espera es un mundo de abundancia. El objetivo del proyecto es lograr que los cuerpos de las madres se comuniquen con mayor precisión con sus fetos en relación con la realidad alimentaria de la India actual, y así poder reducir el riesgo en las futuras generaciones de desarrollar enfermedades no transmisibles. Solo el tiempo dirá si estas esperanzas se hacen realidad. No podemos reescribir de forma inmediata los mensajes epigenéticos contenidos en nuestros cuerpos.

Reflexionemos un momento sobre los bebés "delgados-gordos" de las décadas de 1980 y 1990 que hoy ya son adultos, muchos de los cuales ahora son diabéticos y viven en la India actual. Sin comerlo ni beberlo, estas personas están afectadas, aun siendo jóvenes, por una enfermedad que van a tener que controlarse durante toda la vida. Vivir con diabetes tipo 2 implica seguir una dieta que entra en conflicto directo con la oferta de alimentos imperante. En los mercados y los supermercados inundados de grandes cantidades de carbohidratos refinados, a los diabéticos les toca aprender a reducir su consumo de azúcar y de arroz blanco. Tienen que disminuir su ingesta calórica en un mundo que ofrece porciones cada vez más grandes.

Los dilemas que afronta el indio "delgado-gordo" son una versión extrema de los problemas que afrontan millones de personas en la actualidad. Hasta cierto punto, a todos nos afecta esa serie de incongruencias biológicas entre los instintos más básicos de nuestros cuerpos y el entorno en el que vivimos. En conjunto, estas incongruencias casi parecen diseñadas para hacernos engordar. Todos los bebés tienen incorporada una preferencia por lo dulce, y esto no tenía mayor trascendencia cuando el azúcar era un lujo; pero sí se

convierte en un problema en un mundo repleto de edulcorantes baratos. También tenemos una inclinación natural a hacer acopio de energía; es algo que nos vino bien cuando éramos cazadores-recolectores y granjeros físicamente activos, pero que no es tan práctico para quienes vivimos en ciudades llenas de automóviles. Muchos de los instintos humanos que la evolución fue definiendo para ayudarnos a sobrevivir ahora se han convertido en puntos débiles. Otro ejemplo radica en el hecho de que, en la biología humana, el hambre y la sed sean dos mecanismos independientes, lo que significa que podemos llegar a beber casi cualquier cantidad imaginable de bebidas azucaradas sin que estas nos lleguen a saciar.

EL ENIGMA DE LA SED

¿Dónde debe trazarse la línea entre una bebida y un tentempié? Hoy en día puede ser difícil saberlo. Si te comes una ración de helado de chocolate, cuenta como postre y te aporta unas 200 calorías. Pero si te tomas el mismo helado de chocolate en forma de un batido grande, el tamaño de la ración puede aportarte hasta 1.000 calorías. Ahora bien, como solo se trata de una bebida, es posible que tengas al lado una hamburguesa y una ración de patatas fritas.

No tiene sentido hablar de los cambios en los hábitos alimentarios sin aludir a la revolución relacionada con lo que bebemos. Quizá no haya un único cambio en nuestra dieta que haya contribuido más al consumo excesivo de energía que el de los líquidos, ya sean refrescos o bebidas alcohólicas. Hemos llegado a un punto en el que muchas personas, tanto adultos como niños, ya no pueden reconocer una simple sed de agua, por lo acostumbrados que están a beber otros líquidos.

En 2010, el estadounidense medio consumía 450 calorías al día en bebidas, más del doble que en 1965: el equivalente a una comida completa, solo que en forma líquida. Ya sea un capuchino matutino o una cerveza artesanal a la caída de la tarde, un zumo verde después de hacer ejercicio o una lata de Coca-Cola en cualquier momento, la oferta de bebidas calóricas a nuestro alcance se ha vuelto inmensa y muy variada. En el mundo existen los tés de burbujas y las bebidas de frutas que en México llaman "aguas frescas", los concentrados de sabores y las bebidas energéticas; luego están todos los nuevos *refrescos artesanales* infusionados con té verde o hibisco que se venden como saludables, aunque probablemente contengan casi la misma cantidad de azúcar que un Sprite. Hay muchas bebidas modernas que deberíamos considerar alimentos y no tanto productos para ser bebidos, a juzgar por la cantidad de calorías que contienen. Sin embargo, por razones culturales y biológicas, la mayoría de los líquidos no los clasificamos como alimentos. En nuestros cuerpos este torrente interminable de bebidas se

registra como algo poco más saciante que el agua.[13]

Imaginemos un día normal en la vida del occidental medio y contemos las bebidas. Son muchas. A mí me sorprendió saber que actualmente más del 5% de los estadounidenses comienza el día con una bebida gaseosa endulzada, pero claro, tomar un refresco en el desayuno es una opción bastante lógica si empiezas a trabajar muy pronto y no tienes acceso a una cocina. Más universal, como bebida matutina, es el café, que a menudo es más leche que café. Tal vez venga acompañado de un zumo de naranja. Ahora bien, hay que reconocer que, después de que se registrara un aumento en su consumo durante décadas, nuestra afición al zumo de naranja está disminuyendo, dada la toma de conciencia del consumidor de que en realidad es poco más que azúcar. De 2010 a 2015 la cantidad de zumo de frutas de la marca Tropicana que se consumió en Estados Unidos cayó el 12%.

A media mañana, los datos de la encuesta sugieren que el 10% de los estadounidenses está listo para otro café o refresco. Personalmente, me asombra que alguien sea capaz de esperar tanto. Soy tan adicta al café, sobre todo cuando trabajo, que a menudo pienso en mi segunda taza antes de terminar la primera (esta es una de las razones por las que intento tomar, por defecto, café solo. Lo intento).[14]

Y así prosigue el día, salpicado de sorbos de agua azucarada y cafeína de un tipo o de otro, con o sin leche o siropes varios, hasta que llega la hora del cóctel, de otro refresco más o del alcohol. A veces imaginamos que la generación de la década de 1950, como la retratada en la serie *Mad Men*, bebía mucho más que el ciudadano medio actual. Sin embargo, a excepción de una pequeña minoría acomodada, los estadounidenses consumían mucho menos alcohol en la década de 1950 que en la actualidad: en Estados Unidos, la ingesta total de alcohol se ha multiplicado por cuatro entre 1965 y 2002.[15]

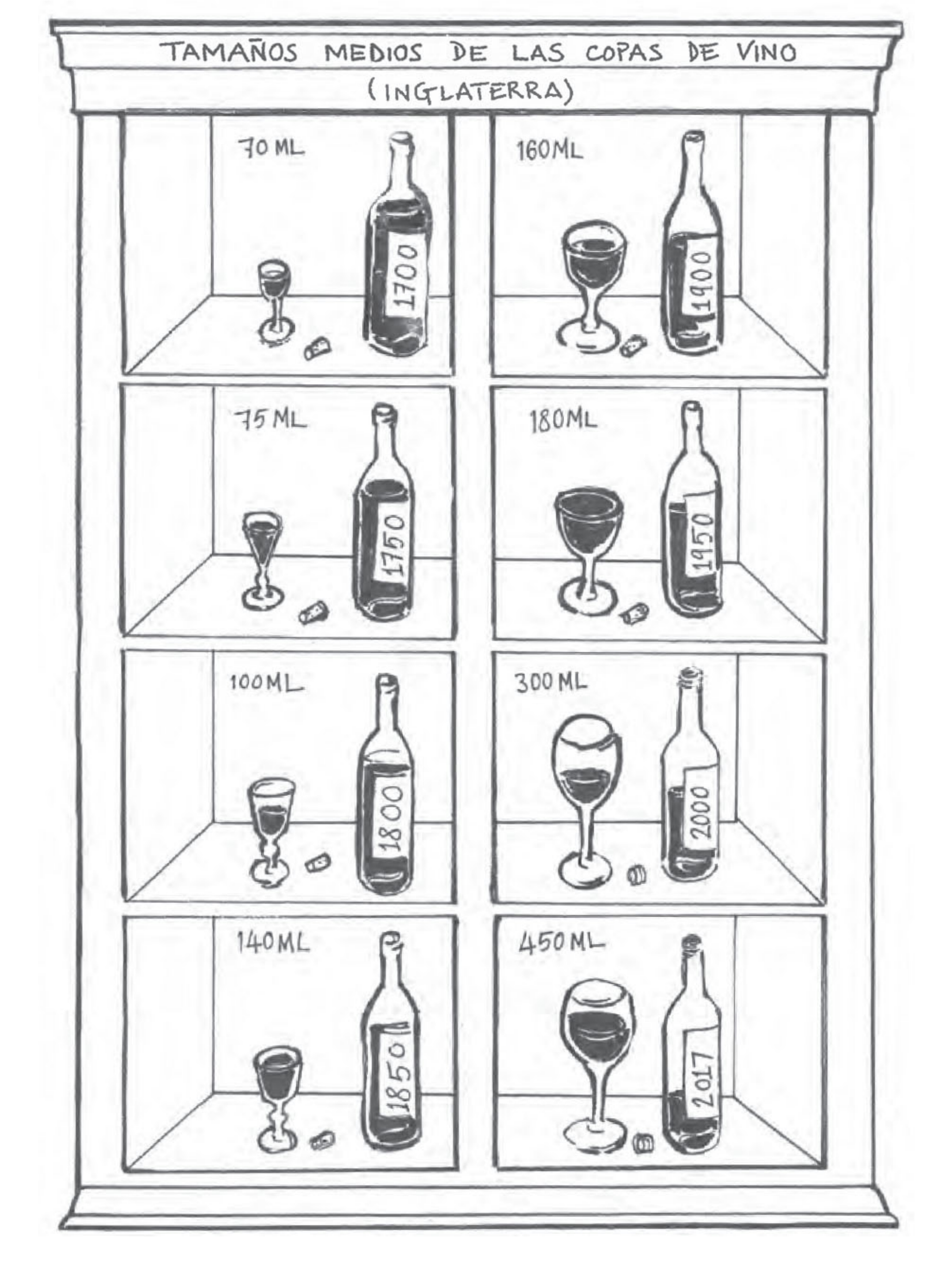
Esta historia es global. El aumento en el consumo de bebidas es uno de los elementos clave de la transición nutricional, allá donde esta ha tenido lugar. En 2014, un informe de mercado sobre refrescos describió América Latina como “el lugar más propicio para las marcas productoras y los embotelladores de refrescos”.[16] Los jóvenes que viven en las economías emergentes de México y Argentina consumen cada año una cantidad mayor de estas bebidas, a medida que aumentan sus ingresos. En China, personas que se han pasado la vida bebiendo únicamente té y agua sin azúcar ahora tienen acceso a cerveza y a bebidas gaseosas, así como a todo un surtido de cafés con sabor a Starbucks.

Parece una señal de que son buenos tiempos el que uno pueda darse el lujo de calmar su sed con otros líquidos aparte de con el agua. La industria de las bebidas –ya sean refrescos o bebidas alcohólicas– nos ha llevado a creer que, sea cual sea la ocasión, esta mejorará si tenemos una bebida en la mano. ¿Estás estudiando? Una bebida energética te ayudará a concentrarte.

¿Has salido con amigos? Necesitas una bebida para relajarte. En el año 2004, el estadounidense medio consumía al año 511 litros de bebidas aparte del agua, aproximadamente un litro y medio al día.[17]

Sería fácil pintar todo este consumo reciente de bebidas como un nuevo tipo de glotonería al que esas sabias bisabuelas nuestras jamás se habrían apuntado. Pero en países con ingresos medios como México, donde gran parte del suministro de agua no es seguro, comprar refrescos puede ser un mecanismo de supervivencia. Las bebidas embotelladas no contienen las bacterias que sí tiene el agua sucia, por tanto, hay menos probabilidades de que tú o tus hijos enferméis por lo que bebéis. Además, una bebida gaseosa puede llegar a parecer la opción frugal. Ante la disyuntiva de pagar una cantidad similar por una botella de agua o una de refresco, puede darnos la impresión de que este último tiene más valor, ya que incorpora al líquido sabor y energía.

Sin embargo, nuestro organismo no está preparado para este cambio hacia el consumo de bebidas con alto contenido calórico. Cuando hablamos de los problemas relacionados con lo que bebemos hoy, nos referimos a problemas con el azúcar, pero no hacemos demasiada referencia al hambre que tenemos o a la sensación de saciedad. Parece que nuestros genes aún no han evolucionado lo suficiente como para que nos sintamos saciados por el consumo de líquidos que no sean espesos, incluso cuando esos líquidos contienen tanta energía como un almuerzo de tres platos. Ese es el enigma de los líquidos. Una persona podría beberse fácilmente dos vasos grandes de chardonnay antes de cenar y después dar cuenta de una sustanciosa comida, como si tal cosa (o tal vez esto solo me pase a mí). Otra persona podría beberse medio litro de Mountain Dew y no ver reducido su hambre ni sus ganas por ese bocadillo de 30 centímetros de largo. Con ciertas excepciones, la verdad es que nuestros cuerpos no registran las calorías de los líquidos como sí hacen con las de los alimentos sólidos. Este es uno de los desajustes más marcados entre la biología humana y nuestros patrones de consumo actuales.



Copas de vino en Inglaterra desde 1700 hasta 2017: evolución hacia un tamaño siete veces mayor (según un artículo de Theresa Marteau y otros autores publicado en *The British Medical Journal* en 2017)

Antes de los primeros experimentos con hidromiel hace unos once mil

años, las únicas bebidas al alcance de los seres humanos eran el agua y la leche ordeñada. Durante la mayor parte de nuestra evolución como especie las bebidas y los alimentos fueron, por lo tanto, dos cosas completamente independientes, salvo en el caso de los bebés.

El hecho de mantener el mecanismo de la sed separado del mecanismo del hambre tenía ventajas de cara a la supervivencia. Si los cazadores-recolectores se hubieran saciado al llenarse el cuerpo de agua potable, no habrían sentido la necesidad o el deseo de salir a buscar comida y habrían perecido.[18]

Numerosos estudios han demostrado que la mayoría de las personas no compensan la energía que obtienen de la bebida comiendo menos. Cuando bebemos agua, esta entra rápidamente en nuestro intestino y ahí calma nuestra sed, pero hace más bien poco para saciar el hambre. Esto vale incluso para cuando el agua está mezclada con azúcar. Es como si nuestros cuerpos simplemente no registraran las calorías de la misma manera en función de si provienen de un vaso, un cuenco o una lata. Los líquidos poco densos, como las bebidas deportivas, los zumos de frutas, los refrescos y los tés helados edulcorados al parecer son especialmente ineficientes para matar el hambre, pero las bebidas de base láctea, como los *lattes* y la leche con chocolate, también son sorprendentemente poco saciantes para la mayoría de las personas, pese a los nutrientes que contienen. Hay estudios científicos que demuestran que tenemos una limitada respuesta de saciedad a las bebidas poco densas, con independencia de las calorías que contengan, lo que significa que no nos llenan tanto como la misma cantidad de calorías tomadas de alimentos sólidos. Y así terminamos consumiendo mucha más energía de las bebidas de la que pretendemos o pensamos.[19]

En el año 2000, las bebidas edulcoradas ya eran la principal fuente de energía en la dieta de los estadounidenses. Los occidentales llevamos algunos siglos bebiendo té y café endulzado con azúcar, pero nunca antes las *bebidas calóricas* habían conformado una proporción tan grande de la dieta media. Antes, la mayor fuente de energía en las dietas humanas solía ser un alimento básico que de verdad nos saciaba, como el pan. El haber llegado al punto de que tanta gente obtenga la mayor parte de su energía de unos alimentos que resultan tan poco saciantes a nuestros estómagos es señal inequívoca de lo desconectados que estamos de nuestro propio apetito.

Aún no llegamos a comprender del todo la relación que existe entre los líquidos y el hambre. Una explicación biológica de nuestra falta de saciedad después de consumir una bebida es que las hormonas normales (péptidos), que se activan en nuestro intestino cuando tomamos alimentos, no se activan cuando bebemos bebidas azucaradas o alcohólicas. El papel de estas hormonas es indicarle al cerebro que estamos llenos. Cuando tomamos una gran cantidad de alguna bebida azucarada, se produce una comunicación defectuosa entre nuestro intestino y nuestro cerebro y, de alguna manera,

dejamos de recibir el mensaje de que acabamos de ingerir cientos de calorías.

Tenemos que adoptar nuevas maneras de pensar tanto en la saciedad resultante del consumo de líquidos como en la de los alimentos sólidos. A mí me ha resultado útil empezar a decirme a mí misma que cualquier otra cosa que no sea agua es un tentempié, no una bebida: es para saborear, no para darle tragos inconscientes. Un capuchino puede llegar a tener un sabor increíblemente cremoso y delicioso cuando te dices a ti misma que se trata de comida. Sin embargo, está por ver si esta forma de beber conscientemente funcionaría un viernes por la noche después de haber ingerido tres cervezas y al plantearnos pedir una cuarta.[20]

Hay excepciones a la regla que establece que los líquidos no nos llenan. Después de todo, la leche materna constituye tanto la comida como la bebida de un bebé. Algunos líquidos –y la sopa es el principal ejemplo– en realidad son alimentos aún más frecuentes para la mayoría de las personas que los alimentos sólidos. El grosor o la viscosidad de un líquido parece ser importante a la hora de saber si nos sacia o no. Cuanto más viscoso es un líquido, más nos quita el hambre.[21] Lo que pensamos sobre los distintos tipos de líquidos también puede afectar al nivel de satisfacción que sentiremos al consumirlos. La sopa tiene una gran reputación como alimento saciante, nutritivo y alimenticio en su más pura esencia. Una bebida gaseosa fría, por el contrario, no tiene para nosotros esas connotaciones nutritivas.

La proliferación de bebidas muy calóricas con un alto nivel de comercialización tiene gran parte de la culpa de que nuestro equilibrio energético –las calorías que entran y las que salen del cuerpo– no esté sincronizado. El IMC medio de la población de Estados Unidos lleva más de doscientos cincuenta años aumentando, pero entre mediados y finales de la década de 1970 vivió un repunte dramático. Fue el mismo momento en que súbitamente aumentó la cantidad de energía diaria obtenida de las bebidas, pasando de representar el 2,8% al 7% del total de energía consumida por una persona de media. Una correlación no revela una relación de causalidad, pero la coincidencia en el tiempo nos invita a establecer una vinculación entre el aumento del consumo de bebidas y el aumento de la obesidad. Es la correlación entre un crecimiento repentino en el consumo de bebidas calóricas y el repunte de las lecturas de IMC en toda la población, entre todas las edades y grupos étnicos.[22]

La opinión más extendida nos indica que, si somos gordos, es porque nos falta fuerza de voluntad. Pero el ejemplo de las bebidas altamente calóricas nos vuelve a señalar que la obesidad no puede atribuirse simplemente a la pereza o la glotonería de cada quien. Hace aproximadamente cuarenta años, las compañías alimentarias comenzaron a comercializar una serie completamente nueva de bebidas para los consumidores estadounidenses y europeos. Un par de décadas después, estas nuevas bebidas se repartían por

el mundo e iban aumentando de tamaño. En 2015, Starbucks comercializó un frappuccino con sabor a rollo de canela que contenía veinte cucharadas de azúcar (102 gramos) en una sola unidad. De alguna manera, la sorpresa no es que dos tercios de la población de Reino Unido y Estados Unidos padezca sobrepeso u obesidad, sino que un tercio no lo padezca.[23]

Sin embargo, vivimos en una cultura que dice que, aunque nos metan tanto azúcar en las bebidas, no tenemos permiso para engordar. Ese es uno de los aspectos más crueles de nuestra actual cultura alimentaria. Existe un gran desajuste entre la oferta de alimentos y bebidas y nuestra forma de referirnos a las personas que consumen los productos más habituales y fácilmente accesibles.

LA MAYORÍA ESTIGMATIZADA

En casi todos los países la mayoría de las personas tienen sobrepeso u obesidad. Sin embargo, se habla muy poco sobre cómo esto afecta la experiencia general de comer. Nos lamentamos con impotencia por la *crisis de obesidad*, pero no nos planteamos demasiado en qué consiste eso de comer en el mundo moderno cuando somos personas con obesidad. Culturalmente todavía no nos hemos adaptado a la nueva realidad y seguimos considerando que los cuerpos delgados son los *normales*. Esto es algo triste, sobre todo porque las consecuencias psicológicas de ser reprobado por tener sobrepeso conforman una de las razones por las que a la mayoría de las personas obesas les resulta tan difícil perder peso.

El problema del estigma del peso corporal se conoce desde la década de 1960. Una serie de estudios llevados a cabo por sociólogos a principios de aquella década reveló que, cuando se les mostraban imágenes de seis niños y se les pedía que los clasificaran por orden de preferencia, las niñas estadounidenses de diez años clasificaban constantemente a la niña con obesidad como la menos preferida, más baja entre los candidatos a amigos que un niño en silla de ruedas, un niño con desfiguración facial o un niño con un brazo amputado.[24]

En 1968 un sociólogo germanoestadounidense llamado Werner Cahnman publicó un artículo titulado “The Stigma of Obesity” [El estigma de la obesidad]. En él, Cahnman documentó la terrible discriminación que sufren los jóvenes con obesidad en Estados Unidos, basándose en 31 entrevistas que realizó en una clínica de adelgazamiento en Nueva York. Los entrevistados le contaron historias de repudio y de sensación de ridículo, de puertas cerradas y oportunidades perdidas. El rechazo hacia las personas con obesidad “está integrado en nuestra cultura”, escribió Cahnman. En su juventud, en 1938, Cahnman fue internado por su condición de judío en el campo de concentración de Dachau. Consiguió escapar y emigró a Estados Unidos,

donde pasó gran parte de su carrera como sociólogo estudiando las diversas formas que toman los prejuicios sociales. Para él estaba claro que tener sobrepeso en Estados Unidos no solo se veía como algo “perjudicial para la salud”, sino como algo “moralmente censurable”.[25]

La peor consecuencia del estigma del peso, sugería Cahnman, es el sentido de vergüenza internalizado del cual los obesos “no pueden liberarse”. En los cincuenta años transcurridos desde que se publicó su artículo se han realizado muchas investigaciones que confirman que el estigma del peso tiene efectos perjudiciales para la salud y el bienestar de los estigmatizados.

Sin embargo, el estigma en torno al sobrepeso o a la obesidad no es algo que se someta a cuestionamientos. Los mensajes negativos sobre el hecho de estar gordo son más la norma que la excepción en nuestra cultura y se han convertido en un fenómeno global. Han existido numerosas culturas que celebraban los cuerpos carnosos, pero un estudio de 2011 reveló que el estigma en torno a la gordura se ha extendido ya a lugares como México, Paraguay y Samoa Americana. Además, el psicólogo A. Janet Tomiyama ha observado que en las sociedades occidentales el estigma del peso es ahora “más aceptable socialmente, más grave y, en algunos casos, más frecuente que el racismo, el sexismo y otras formas de prejuicio”.[26]

Claramente, no todas las personas con sobrepeso u obesidad están igual de sensibilizadas con los estereotipos negativos sobre su condición. A algunos les traen sin cuidado cuestiones como el índice de masa corporal, mientras que otros encuentran consuelo y orgullo en el movimiento de *aceptación del cuerpo*, que celebra los cuerpos humanos en toda su diversidad. Sin embargo, hay indicios para pensar que millones de personas en todo el mundo se ven afectadas negativamente, tanto psicológica como físicamente, por el estigma de la obesidad.

La historia de la salud pública está plagada de ejemplos de estigmas relacionados con la misma, y estos nunca tienen consecuencias positivas para los afectados. El cólera, la sífilis y la tuberculosis eran imposibles de controlar en la época en que a sus víctimas se las consideraba moralmente culpables. En 2017, un editorial en la revista médica británica *The Lancet* argumentó que los sistemas de salud nunca evitarán de forma efectiva la obesidad infantil si esta no deja de considerarse un déficit moral personal causado por una falta de fuerza de voluntad. Mientras no haya un reconocimiento colectivo de que la obesidad “no es una opción de estilo de vida”, argumentan en *The Lancet*, es poco probable que se reduzca su prevalencia.[27]

En ausencia de una acción colectiva, la principal manera en que cualquier persona puede protegerse contra un ambiente obesogénico es emprendiendo un programa individual de dieta y ejercicio. Sin embargo, una vez más, el estigma del peso actúa para frustrarnos. Existen una gran cantidad de pruebas de que el estigma de la obesidad afecta negativamente a los

esfuerzos que pueda hacer una persona por perder peso. Esto no sorprenderá a nadie que haya intentado imponerse una dieta para a continuación tirar rápidamente la toalla, frustrado por una debilitante sensación de vergüenza.

Cuando era una adolescente con sobrepeso, toda la experiencia de comer era para mí muy diferente a cómo la siento ahora, siendo una mujer de mediana edad con lo que se considera un *peso normal*. Es la diferencia entre comer en un ambiente de libertad, como el que tengo la suerte de disfrutar ahora, y comer envuelta en una nube de juicio ajeno. Recuerdo sentir que en realidad no tenía permiso para comer la mayoría de los alimentos que quería comer, sobre todo en público. Debido a mi edad (nací en 1974), les tenía más miedo a las grasas que a los carbohidratos. Esto supuso que me pasara años negándome inútilmente el placer de tomar mantequilla, porque no se te permitía comer mantequilla (o eso creía yo) si llevabas una talla superior a la 36.

Durante mis años de sobrepeso tenía dos formas completamente diferentes de comer, una de cara al público y otra en privado. En público, la mayoría de las veces, comía lo que creía que era socialmente aceptable. Cuando estaba en la universidad, mi mejor amiga era anoréxica y yo sentía que si seguía su ejemplo tendría una conducta irreprochable. Comía tristes ensaladas hechas de lechuga iceberg rallada y pechuga de pollo seca, sin aderezo. Comía pequeñas porciones de salmón escalfado sin condimentar y requesón. Bebía litros y litros de Coca-Cola Light. Todos estos artículos tenían el desagradable sabor del deber.

A puerta cerrada mi manera de comer era muy diferente. Cuando te has obligado a comer todo el rato pequeñas cantidades de cosas que no te gustan, la necesidad de comer grandes cantidades de cosas quete gustan puede ser abrumadora. Comía paquetes enteros de galletas con azúcar, crujiente mantequilla de cacahuete directamente del frasco y múltiples rebanadas de pan tostado. Cenaba y luego me iba directamente al McDonald's porque la cena no me había saciado. Me reconfortaba comer como si mi vida dependiera de ello. Uno de los motivos por los que buscaba ese consuelo era la angustia que me generaba mi sobrepeso.

No estaba sola en eso de verme abocada a comer en secreto por un sentimiento de vergüenza a causa de mi aspecto. Muchos estudios han demostrado que experimentar el estigma del peso aumenta las posibilidades de que alguien incurra en atracones secretos. En un estudio realizado con más de dos mil cuatrocientas mujeres con sobrepeso y obesidad, casi el 80% reconoció que una forma de tratar de aplacar las sensaciones provocadas por el estigma era comer más. Otros estudios han demostrado que el hecho de que se metan contigo por tu peso está relacionado con niveles más bajos de participación en deportes y otras actividades físicas. Cuando salía a correr en aquella época –lo cual no era algo que sucediera muy a menudo–, me sentía avergonzada por cómo me sentaba la ropa de deporte. Cada paso lo sentía

como una unidad matemática de expiación: tantos pasos para compensar tantas calorías. Por el contrario, cuando salgo a correr ahora, no tengo un objetivo en particular más allá del disfrute, y puedo correr más rato sin preocuparme de que nadie se me quede mirando.[28]

Es un error frecuente pensar que el estigma del peso animará a las personas a adelgazar. Sin embargo, propiciar que la gente se sienta mal consigo misma no la ayuda en absoluto a motivarse y cambiar su alimentación. Al revés, sabemos que las personas que se sienten estigmatizadas por la obesidad tienen más probabilidades de evitar los espacios de atención médica y, ¿quién puede culparlas, con esa forma tan crítica que tienen muchos médicos de hablar del sobrepeso? También puede haber más razones biológicas por las cuales la estigmatización de la obesidad afianza el aumento de peso. Sentirse víctima es muy estresante y está bien establecido que el cortisol, la principal hormona del estrés humano, impulsa a comer en exceso. Se sabe por estudios realizados con roedores que el cortisol desordena las señales normales de hambre y saciedad. Los altos niveles de cortisol en la población suelen asociarse, muy recurrentemente, a niveles altos de grasa abdominal en el organismo.[29]

Otro mecanismo a través del cual el estigma conduce al aumento de peso es la discriminación, por ejemplo, en el mundo del trabajo. Existe una "penalización salarial por obesidad", especialmente para las mujeres. Las personas con obesidad han ofrecido testimonios que demuestran que se les brindan menos oportunidades de promoción y menos vías de capacitación en el trabajo que a sus colegas no obesos. Todas estas formas de discriminación económica complican aún más la pérdida de peso. Un nivel de ingresos inferior puede traducirse en una mayor limitación de opciones alimentarias, así como en la necesidad de vivir en un vecindario con mayor densidad de población, peor acceso a alimentos saludables y pocos lugares seguros para salir a caminar o a correr.[30]

Es difícil separar la causa y el efecto en este tema. La obesidad contribuye a la pobreza y después la pobreza hace más difícil escapar de la obesidad. Sabemos que en todo el mundo un nivel socioeconómico más bajo se asocia con tasas más altas de obesidad. Alexandra Brewis, de la Universidad Estatal de Arizona, ha identificado una "estratificación de estigmas" entre la gente pobre y obesa de Estados Unidos: una estratificación de "estrés, sufrimiento, oportunidades perdidas y reducción de movilidad" que atrapa a las personas en vidas y en cuerpos que nunca escogieron.[31]

Si el objetivo de estigmatizar a las personas con obesidad es transformarlas en personas delgadas, este resulta espectacularmente contraproducente. El problema es que la mayoría de nosotros hemos estado tan condicionados por el estigma del peso que ni siquiera podemos reconocer que tiene algo de malo.

Si el lector piensa en el último artículo periodístico que leyó sobre la *crisis*

de obesidad, ¿puede visualizar la foto que acompañaba a la historia? Me jugaría un buen dinero a que representaba a una persona con obesidad bajo una luz prejuiciosa y poco halagadora. Probablemente no se podía ver la cabeza de la persona, solo la parte inferior del cuerpo, que sobresalía de una silla demasiado pequeña o de un par de pantalones vaqueros demasiado apretados. Esa persona probablemente aparecía comiendo, por ejemplo, una gran hamburguesa de las que gotean salsas. Sea el lector obeso o no, dicha foto está diseñada para provocar sentimientos de rechazo por el exceso de peso. El análisis realizado por el Centro Rudd en Estados Unidos observó que el 72% de las fotografías que acompañan a las noticias digitales sobre la obesidad eran "estigmatizantes". Dicho centro ha creado su propia galería de imágenes y videoclips que muestran a personas obesas de manera "imparcial" y en una variedad de entornos: en el lugar de trabajo, por ejemplo, o adquiriendo productos frescos en la tienda de comestibles.[32]

Pero es poco probable que las representaciones más respetuosas de las personas con obesidad se conviertan en la norma mientras no haya un reconocimiento colectivo de lo dañino que en realidad resulta el estigma del peso. Todavía existe una opinión muy extendida de que la mejor manera de contrarrestar el aumento de la obesidad es avergonzar a la gente gorda para que lo sea menos. Estas creencias existen incluso entre los encargados de diseñar las políticas alimentarias y entre los profesionales de la salud.

En 2008 el estado de Mississippi planteó un proyecto de ley para prohibir que los restaurantes sirvieran comida a cualquier persona con obesidad. Este proyecto finalmente no se aprobó, pero el hecho mismo de que se haya planteado muestra hasta qué punto el estigma del peso sigue considerándose, pese a tener todas las pruebas en contra, una herramienta útil de salud pública.

Entre los muchos otros perjuicios causados por la gordofobia está el hecho de que desincentiva las modestas pérdidas de peso en las personas afectadas. Cuando se padece obesidad, hay muchos posibles beneficios para la salud a partir de niveles de pérdida de peso tan pequeñas como el 10% del peso corporal. Este nivel de pérdida de peso está asociado con mejorías en relación con la diabetes tipo 2, la hipertensión y la enfermedad cardiaca. Sin embargo, vistos a través de la lente del estigma del peso, estos discretos cambios en la dieta pueden ser percibidos como inútiles, porque el individuo en cuestión, aunque pase a tener una condición física más saludable, seguirá siendo demasiado voluminoso como para ajustarse a lo que la sociedad considera un cuerpo aceptable.

La persistencia del estigma del peso puede ser otra señal de que, como sociedad, comemos en un estado de dislocación. Nuestra manera de alimentarnos ha cambiado demasiado rápido como para permitir el reajuste de nuestro sistema de valores morales. Sin cambios radicales en el sistema alimentario nunca disminuiremos la proliferación de la obesidad. Debería ser

una simple cuestión de decencia humana; más que nada, que nuestra cultura no trate a nadie como a un descastado por su peso corporal. Werner Cahnman planteó esta pregunta en 1968. La respuesta a cómo abordar la obesidad, dijo, consistía en "un acuerdo de respeto mutuo basado en la humanidad que compartimos todos y cada uno de nosotros". El estigma del peso, señaló, no puede eliminarse a no ser que tratemos a las personas con obesidad como a seres humanos normales –tan inteligentes y capaces como cualquier otra persona– y eliminemos cualquier sentimiento de vergüenza moral sobre su condición.

Cincuenta años después, aún no hemos aprendido esta lección.[33]

III
LA ECONOMÍA COMESTIBLE

En este mundo no escasean los expertos que nos dicen que también nosotros podríamos llevar una vida larga y feliz, y tal vez incluso evitar la muerte, si solamente hiciéramos mejores elecciones alimentarias. Los libros sobre dietas nos instan a hacer combinaciones *inteligentes* de alimentos (aunque el concepto que tienen estos libros de lo que es *inteligente* puede ser, cuando menos, extraño). Los nutricionistas nos dicen que tomemos decisiones dietéticas saludables como, por ejemplo, comer dos raciones semanales de pescado azul. Asimismo, la industria alimentaria promueve la idea de que lo que comemos es resultado exclusivo de nuestra elección individual. Si compramos una de esas bolsas de chocolatinas de 300 gramos y nos la zampamos entera en vez de dividirla en las doce porciones recomendadas, lo que entra en juego es nuestra libre elección.

Intentar hacer mejores elecciones alimentarias es un esfuerzo que merece mucho la pena, ya sea porque definamos comer *mejor* en términos de salud y placer individual o en términos de apoyo a una agricultura más sostenible. Desde la infancia, el gran poder que tenemos al comer es el de decidir si abrir o cerrar la boca ante un alimento determinado. Se lograría prevenir miles de muertes por enfermedades crónicas cada año si todos pudiéramos elegir una forma más saludable de comer, con menos grano refinado, menos bebidas edulcoradas y menos porciones de carne procesada. Cuando hay un número suficiente de personas que piden ingredientes distintos en distintas cantidades, todo el sistema alimentario se ve obligado a adaptarse para satisfacer nuestros deseos. A menudo se dice, con razón, que cada vez que –en vez de en el supermercado– compramos alimentos en un mercado de productores, o en un establecimiento independiente local, o a través de un programa de reparto de verduras orgánicas, estamos *votando* con nuestros tenedores por una mejora del sistema alimentario.

Sin embargo, vale la pena recordar que lo que comemos nunca es solo una cuestión de deseo o de demanda personal. O, por decirlo de otra manera, incluso nuestros deseos personales vienen determinados por el mundo que nos rodea: por la cantidad de alimentos que se nos suministra, por su coste y por lo que se nos cuenta de ellos, a menudo a través de la publicidad. Con el tiempo, aprendemos a querer un alimento u otro, pero este aprendizaje no lo determinan de manera prioritaria las necesidades de nuestros cuerpos, sino

los límites y las posibilidades del suministro alimentario.

En una reciente publicación sobre política alimentaria, se argumentaba que, como ciudadanos, cuando escojamos un alimento no solo debemos sopesar su precio, su calidad y su accesibilidad, sino también considerar valores más amplios como la salud y la sostenibilidad. Está claro que el autor de estas palabras nunca ha empujado un carrito por los pasillos de un supermercado abarrotado un sábado por la mañana, preocupado sobre si conviene pagar los alimentos semanales con la tarjeta de crédito o la de débito.[1]

Detrás de las elecciones alimentarias que hace un individuo hay una serie de circunstancias económicas no solicitadas. Es difícil votar con el tenedor cuando estás atrapado trabajando en un centro de atención telefónica sin tiendas de alimentos frescos en las inmediaciones ni nada que comprar para el almuerzo, más allá de sándwiches o bocadillos de una máquina expendedora. Gran parte de lo que consumimos nos es poco menos que insertado en la garganta por fuerzas abastecedoras sobre las que no tenemos ningún control y de las que apenas sabemos nada. Por todos los costados del tablero, la economía conforma y limita nuestras elecciones alimentarias.

Hoy, los ingresos medios son más altos y los precios de los alimentos suelen ser más bajos que en generaciones anteriores, pero esta nueva prosperidad no se ha traducido en una alimentación de mayor calidad. Como veremos, el precio relativo de los bienes en las últimas dos décadas ha incitado con fuerza a los consumidores hacia la ingesta de alimentos ultraprocesados (carne y azúcar). De igual forma, la economía alimentaria moderna ha reducido la probabilidad de que la mayor parte de la gente compre pan y alimentos verdes de buena calidad.

Nuestras dietas las conforman políticas económicas que han alentado el sobreabastecimiento de determinados ingredientes que consumimos casi a nuestro pesar, sin reconocer que lo hacemos. Un ejemplo de ello es el aceite vegetal refinado, cuya ubicuidad entre los ingredientes actuales es sobre todo una cuestión económica relacionada con el abastecimiento.

UN MAR OCULTO DE ACEITE

Algunos de los cambios alimentarios globales de los últimos años son fáciles de detectar, como la propagación de los plátanos cavendish en todo el mundo, pero muchas de las mayores alteraciones alimentarias se nos siguen ocultando. Si alguien me hubiese preguntado qué alimento ha visto un mayor aumento proporcional dentro de la dieta global estándar desde la década de 1960, yo habría contestado sin dudarlo que el azúcar. Pero no es correcto. Hay otro cambio en la dieta mundial en los últimos cincuenta años que ha sido incluso mayor que el del azúcar y, sin embargo, casi nunca lo

mencionamos al hablar de comida. Se trata de la irrupción del aceite vegetal refinado.

La opinión generalizada nos dice que lo malo de la alimentación de hoy en día es que es baja en grasas y alta en azúcar. Es cierto, salvo por lo de *baja en grasa*. Ciertamente, hoy bebemos mucha menos leche entera y mucha más desnatada que las generaciones anteriores. También comemos cantidades mucho menores de grasas saturadas, como la manteca y el ghee, y en el supermercado tendemos a comprar muchos más productos *bajos en grasa* (muchos de los cuales están altamente procesados y mezclados con azúcar). Pero eso no significa que el ciudadano medio siga una dieta baja en grasas. Al contrario, uno de los primeros signos de la transición nutricional en cualquier parte del mundo en que esta haya tenido lugar es un aumento masivo en el suministro –y por lo tanto en el consumo– de aceites vegetales baratos.[2]

Muchos consumidores han dejado de preocuparse por la grasa y han empezado a preocuparse por el azúcar, incluidos los pseudoazúcares, como el jarabe de maíz alto en fructosa. El alto consumo de azúcar es, sin lugar a dudas, un problema. La dieta media estadounidense contiene más de tres veces la dosis diaria de azúcar que recomienda la OMS (y eso sin contar los azúcares *naturales* ocultos en determinados productos, como los batidos de frutas). Existen cada vez más pruebas de que las dietas altas en azúcar tienen un importante papel en la epidemia de diabetes tipo 2 que está arrasando el mundo.[3]

Pero si se observa cuáles son los cultivos que de verdad han proliferado más durante el periodo en el que la mala salud asociada a la dieta se ha convertido en una epidemia, el azúcar ni siquiera ocupa una posición preeminente. A partir de 2009 el comensal estándar global ha obtenido unas 281 calorías diarias de azúcar y edulcorantes, mientras que en 1962 el promedio era de 220 calorías. Parece ser un gran aumento hasta que se lo compara con el crecimiento en el uso de aceites durante el mismo periodo. En términos absolutos, el abastecimiento de aceite de girasol ha aumentado el 275% en cincuenta años, mientras que el del aceite de soja ha aumentado el asombroso 320%. Es cierto que no se consumirá cada gota de todo ese aceite. Cuando se utiliza para freír se desperdicia mucho. Se estima que en Reino Unido se generan 4,2 litros anuales de aceite de cocina residual por persona, una parte de los cuales se destinan a biocombustibles. En todo caso, incluso teniendo en cuenta el desperdicio, el aumento en el consumo de aceite ha sido asombroso.

La cifra ni siquiera incluye los millones de kilos de aceite de soja que se utilizan en la alimentación animal. Como punto de comparación, vale la pena señalar que el abastecimiento de azúcar y edulcorantes solo ha aumentado el 20% durante los mismos cincuenta años. Prácticamente en todas partes, y con diferencia, el mayor aumento de calorías de las últimas

décadas no proviene de los azúcares (de cualquier tipo), sino de la soja (que se consume principalmente en forma de aceite de soja), seguido del aumento en el consumo de aceite de palma y de girasol: todos ellos aceites vegetales baratos y refinados.[4]

Los aceites vegetales refinados, con el aceite de soja a la cabeza, han sumado más calorías a la dieta mundial que cualquier otro grupo de alimentos, y por un amplio margen. He conocido a muchas personas que aspiran a comer dietas *sin azúcar* y a otras que se preocupan por las grasas trans, pero rara vez me he topado con alguien que reconociese haberse propuesto reducir su consumo de aceite de soja (o de otros aceites vegetales refinados). Ciertamente, hay quienes evitan el aceite de palma, debido al impacto ambiental de la destrucción de la selva que supone ese monocultivo. Pero el gran papel que juegan los aceites en nuestras dietas no es algo de lo que nos hagamos eco ni que esté hoy sobre la mesa.[5]

Hablamos de "azúcares ocultos" (como el inesperado jarabe de glucosa presente en la cobertura de una pizza o la sorprendente cantidad de azúcar de la salsa teriyaki), pero los aceites están aún más profundamente escondidos en nuestras dietas. La mayoría somos conscientes de que tomamos mucho azúcar precisamente porque nos encanta. Vemos el dulzor refulgiendo en una brillante porción de pastel de chocolate, en la bola de helado de praliné, en el puñado de crujientes M&M's. Por el contrario, nadie se propone ir en busca de alimentos porque sean aceitosos, pero a menudo los consumimos sin darnos cuenta de la presencia del aceite.

En la década de 1980, cuando mi padre quería expresar su desaprobación hacia algún plato, la palabra a la que recurría con más frecuencia era *aceitoso*. Cuando mi familia compraba un curri para llevar en el restaurante indio del barrio, a veces comentábamos que el pollo biryani o los poppadoms no estaban "demasiado grasientos". Era un gran elogio. Para mi padre la aceitosidad delataba las comidas hechas sin cuidado por un cocinero que ni se molestaba en quitar el exceso de grasa de la superficie de un plato de estofado irlandés o en secar la base de un huevo frito antes de servirlo.

Me acuerdo de mi padre ahora porque esa aceitosidad que tanto le aterraba está hoy por todas partes. Los aceites son los que elevan las magdalenas y le dan esa consistencia crujiente al pollo frito. Ahora bien, estos aceites modernos son ingredientes sigilosos que no anuncian su presencia. Colin Khoury, de la FAO, no esperaba que los aceites fueran una parte tan importante de la dieta estándar global. Cuando, junto a sus compañeros, se dispuso a analizar la dieta mundial a partir de los cultivos, esperaba (como yo) que el gran protagonista fuera el azúcar. En cambio, descubrió que las mayores alteraciones se habían observado en un puñado de aceites vegetales refinados, capitaneados por el aceite de soja. El aumento del aceite de soja "fue para mí una gran sorpresa, ¡ya lo creo!", asegura.

El aceite de soja, junto con otros aceites vegetales refinados, es hoy un

ingrediente que se cuela en nuestras bocas casi sin que nos demos cuenta, a través de alimentos tanto *saludables* como *no saludables*. Se trata, de alguna manera, del alimento moderno por excelencia para el comensal estándar global. Es barato, lo hay en abundancia y resulta propicio para la preparación de otros miles de alimentos industriales. Sin que nadie lo haya querido en realidad, se ha convertido en el séptimo ingrediente más consumido del mundo.

Nadie habría pensado que el aceite de soja pudiera convertirse en un alimento tan atractivo para las masas, por la sencilla razón de que sabe bastante mal. Una guía de la industria de aceites y grasas de 1951 señalaba que el aceite de soja tenía una tendencia a "revertir el sabor". Lo que significa esta frase insípida es que, si no lo obtienes cuando está superfresco, el aceite de soja adoptará olores a hierba o a heno si se hidrogena, o sabrá a productos químicos y a pescado si no está hidrogenado. El aceite de soja no es rival, a la hora de freír, para las grasas animales, como el sebo o la manteca de cerdo, que se utilizaron ampliamente hasta que se impuso la preocupación por el uso de grasas saturadas en la década de 1980. Un aceite vegetal con un ligero sabor a pescado suena a lo último que alguien querría llevarse a la boca.[6]

Pero cuando hablamos de los mercados mundiales de alimentos, el precio a menudo tiene más peso que el sabor o el valor nutricional. El uso generalizado del aceite de soja se extendió por primera vez en Estados Unidos en la década de 1940, precisamente porque su sabor variable lo hacía significativamente más barato que sus principales rivales, el aceite de cacahuete o el de algodón. Su bajo precio generó un incentivo para que los fabricantes optaran por la soja para preparar productos alimenticios como las galletas y la repostería, así como múltiples variedades de alimentos fritos, incluso habiendo disponibilidad de otros aceites de mayor calidad.



Usos del aceite de soja (selección muy parcial)

El hecho de que consumamos tanto aceite de soja es una prueba de la

capacidad que tienen las cadenas de suministro mundiales para alterar lo que comemos. Corinna Hawkes, experta en política alimentaria británica, se interesó por primera vez en la soja a principios de la década de 2000, cuando advirtió (como haría Colin Khoury más adelante) que los aceites refinados habían sumado más que cualquier otro alimento a la media de calorías que ingerimos. Hawkes había escuchado a otros estudiosos de las políticas alimentarias argumentar que el aumento en la ingesta de aceite de soja era simplemente una característica del consumo globalizado de comida rápida. Se suponía que consumíamos más aceite porque queríamos consumir más aceite en forma de patatas y otros alimentos fritos. “Pero no me gusta que se den cosas por sentadas en relación con la comida”, comenta Hawkes con frialdad. Ella quería ver las pruebas.

Me encuentro con Hawkes para un almuerzo a base de berenjenas horneadas con salsa de tomate en un café italiano de barrio, no muy lejos de donde su hija va a la escuela. Hawkes me habla del año que pasó trabajando e investigando en Brasil, lo que le recordó el hecho injusto de que hay millones de personas en el mundo que no tienen la misma facilidad de acceso a alimentos saludables que tienen las clases medias en los países occidentales ricos. Hawkes sin duda prefiere las verduras a la carne y no le gusta mucho la comida basura. “Pero comer lo que como en Reino Unido salía muy caro cuando estaba en Brasil”, comenta. Se lleva a la boca otro tenedor de berenjenas con una sabrosa salsa de tomate, ajo y aceite de oliva. En Brasil descubrió que los consumidores de ingresos medios se veían obligados a comprar alimentos muy procesados porque resultaban asequibles. Incluso al preparar comidas caseras la balanza se inclinaba hacia un aceite de cocina mucho más refinado que el que la gente utilizaba en otros tiempos.

Hawkes se sorprendió al ver cuánto aceite usaban los cocineros caseros en Brasil al preparar el plato nacional de frijoles y arroz. “La gente lo vierte sin más porque es muy barato. ¡Todas esas calorías adicionales!”. Mientras tanto, en su investigación sobre la dieta mundial, seguía encontrando estadísticas sorprendentes sobre el crecimiento de los cultivos de plantas oleaginosas desde la década de 1980. “Pude comprobar que el aceite de soja había aumentado considerablemente y me interesó mucho conocer los detalles –me dice–. Me pregunté: ¿quién está produciendo este petróleo?”.

Hawkes siguió indagando y descubrió que el aumento del aceite de soja podía atribuirse claramente a una serie de cambios de políticas económicas en Brasil. La soja está lejos de ser un alimento típico del país. Tradicionalmente, aquella es una tierra de judías, maíz, mandioca y arroz, cuyos productos de exportación eran el azúcar, el café y el chocolate. En la década de 1950, Brasil ni siquiera llegaba a producir suficiente aceite de soja para su propio consumo interno.

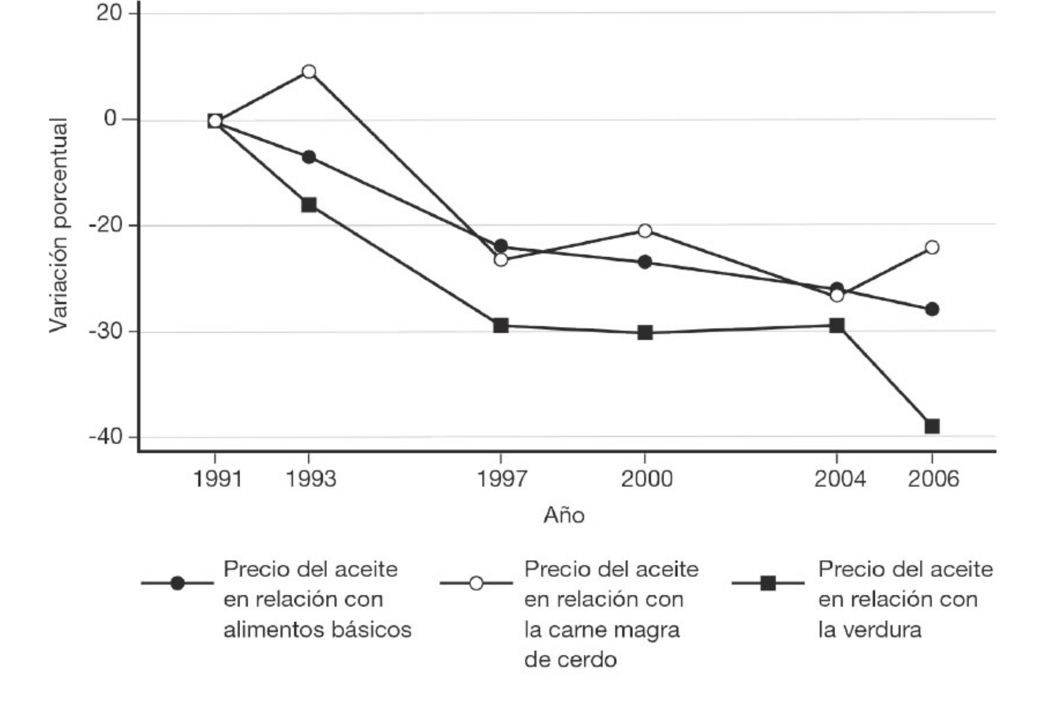
La grasa para cocinar más popular en aquel momento era la manteca de

cerdo. Pero todo esto comenzó a cambiar en la década de 1960, cuando una serie de nuevas políticas alimentarias incitaron de manera dramática el cultivo de soja. Al principio, el aumento de la producción de soja fue una especie de accidente. Brasil padecía una crisis de suministro de alimentos, millones de personas pasaban hambre y el país actuó para subvencionar la industria del trigo. Un efecto secundario de la aparición de todo este trigo fue el aumento de la cantidad de soja que se plantaba, ya que los agricultores brasileños la utilizaban como cultivo complementario entre cosechas, para mejorar con él la calidad del suelo para el cultivo de trigo. Nadie predijo el éxito que iba a tener la soja brasileña en sí misma.

En las décadas de 1980 y 1990, el Gobierno brasileño se dio cuenta de que la soja podría ayudar a impulsar la economía nacional en forma de valiosa exportación e introdujo una serie de medidas para promoverla. Redujo los impuestos sobre la importación de fertilizantes (la soja es un cultivo que requiere de una gran cantidad de fertilizantes) y eliminó las restricciones a las inversiones extranjeras en la agricultura nacional. Se eliminó un impuesto sobre la exportación de soja. El resultado de todo ello fue que los mercados mundiales de alimentos se inundaron repentinamente de aceite de soja barato. Resultó de ayuda el hecho de que la temporada alta para la soja en Brasil coincidiera con la temporada baja para la soja en Estados Unidos. De 1990 a 2001 la producción de aceite de soja en Brasil aumentó dos tercios y las exportaciones se duplicaron.

El aceite de soja es un elemento típico de la economía alimentaria moderna, ya que se cultiva principalmente en un lugar y se consume en otro. Hoy en día, la mayor parte del aceite de soja brasileño lo utilizan consumidores de lugares lejanos como China y la India. A medida que los ingresos y las poblaciones de clase media comenzaron a aumentar en Asia, una de las primeras cosas en las que la gente se gastó el dinero fue en una cantidad mayor de aceite para cocinar. Entre 1989 y 1991, China importó casi 2 millones de toneladas métricas de aceite de soja. Diez años después ya se acercaba a los 15 millones.[7]

¿A dónde van todas estas cucharadas de aceite de soja? Hawkes señala que gran parte de él se escurre de forma inadvertida sobre la comida para llevar barata que preparan los vendedores ambulantes. Pero también la utilizan cocineros de restaurantes y cocineros caseros. “Por ejemplo, ¿has visto cuánto aceite utilizan los cocineros en China?”. Respondo que todavía no he estado en China. “Bueno, es mucho”, dice con considerable énfasis.



Evolución del precio del aceite de cocina en China de 1991 a 2006

Un año después, cuando viajé a Nankín, me acordé de mi conversación con Hawkes en cada comida. Me llamó la atención que en cualquier restaurante, incluso un sofrito deliciosamente sencillo de berenjenas y judías verdes dejaba un surco brillante de aceite en el plato. A medida que bajaba el precio del aceite de cocina y aumentaban los ingresos, los cocineros del mundo de pronto iban arrojándolo a la sartén con mucha más generosidad que antes. Durante cientos de años, tanto en China como en la mayoría de países, el aceite de cocina había sido un lujo, algo que consumir con moderación, con cuentagotas. De manera rápida y casi imperceptible, la gente se ha ido acostumbrando a platos con un sabor más rico y grasiento que antes.

Puede que no le encontremos un sabor *aceitoso* a la comida, pero buena parte de ella lo es. Una razón por la que no reconocemos la presencia de aceite en nuestras dietas es que una cantidad notable no se emplea al cocinar los ingredientes para comer al momento, como en China, sino en la industria de procesamiento de alimentos, donde pasa a formar parte de cereales, galletas, helados, snacks y productos altamente comercializados, lo que ha dado pie al surgimiento de alimentos que no podemos analizar debidamente al carecer de puntos de referencia, porque no se parecen en nada a la comida del pasado.

Pensemos en un paquete de fideos instantáneos. Dondequiera que vivas, puedes comprarlo con facilidad en cualquier supermercado o, si quieres disponer de una mayor variedad, puedes irte a una tienda de comida coreana o china. En todos los continentes del mundo el ramen instantáneo o los Pot Noodles (un bloque de fideos precocinados a los que solo hace falta añadir agua caliente) permiten a muchas personas tomar una comida caliente por poco dinero. Puedes elegir entre cientos de sabores diferentes para satisfacer tu antojo: chow mein, pollo y champiñones, ajo negro, ramen de cerdo, tom yam extrapicante al estilo tailandés…

Al igual que muchos otros productos alimenticios modernos, los fideos instantáneos –adorados, de forma ligeramente irónica, por muchos gastrónomos occidentales– parecen brindarnos un arcoíris completo de posibilidades. Sin embargo, cuando te fijas en la lista de ingredientes, básicamente son siempre los mismos: trigo, sal y varios potenciadores del sabor, además del aceite vegetal, que les aporta a los fideos un toque de consistencia. Esto puede no ser muy importante si tomas fideos instantáneos muy de vez en cuando para aliviarte la resaca, pero es otro cantar en el caso de la gente que depende de ellos para el sustento diario. En 2016 los consumidores chinos compraron casi 40.000 millones de raciones de fideos instantáneos. Esta parece una cifra modesta si se compara con las 46.000 millones de raciones que compraron en 2013, pero sigue equivaliendo a treinta lotes de fideos instantáneos de media por persona: treinta comidas de trigo, aceite de soja y glutamato monosódico. En términos nutricionales, los fideos instantáneos limitan las opciones del consumidor en lugar de aumentarlas.[8]

Los fideos instantáneos se comen hoy incluso en lugares en que no hay acceso al agua hirviendo que hace falta para reblandecerlos. Cuando la investigadora culinaria Faith d'Aluiso viajó a Asmat (Nueva Guinea) para documentar su estudio de 2005 titulado *Hungry Planet*, conoció a un padre y a sus dos hijos. Los tres parecían gravemente desnutridos:

> Mientras hablábamos, el niño mayor sacó un ladrillo seco de fideos instantáneos de ramen de su envoltorio y lo masticó. Su hermano pequeño, desnudo y barrigón, se metió el paquete de aromatizantes del ramen en la boca y fue frotando el polvo con la lengua hasta que se disolvió. Me quedé pasmada. Vi desarrollarse esta escena una y otra vez en Sawa, un lugar que casi no tiene relación con el resto del mundo: niños consumiendo un alimento sin cocinar pensado para simplificar las vidas atareadas de gente de muy lejos.[9]

Estos cambios no se han dado por accidente. Entre la década de 1980 y el

día de hoy ha habido un aumento espectacular de la cantidad de inversión extranjera directa en el campo alimentario de los países en desarrollo. A medida que las ventas de snacks se acercaban al punto de saturación en Europa, Canadá y Estados Unidos, las empresas multinacionales de alimentos salieron en busca de oportunidades en nuevos mercados sin explotar. Mientras tanto, los gobiernos del mundo en desarrollo buscaban desesperadamente nuevos inversores para que contribuyeran al crecimiento de sus economías. Parecía una combinación perfecta.

La inversión extranjera directa (IED), una forma de inversión transfronteriza, tiene lugar cuando una empresa de un país posee intereses de negocio en otro país. De 1990 a 2000, el montante total de IED en los países en desarrollo se multiplicó por más de seis, de 200.000 millones de dólares a 1,4 billones. Se trató de una gran afluencia de capital muy necesario en buena parte de los países pobres y de ingresos medios del mundo. La IED también creó miles de nuevos empleos.

Para el año 2004, Walmex –la versión mexicana de la cadena de supermercados estadounidense Walmart– era ya el mayor empleador privado del país, con 109.075 trabajadores.[10] Pero la desventaja de la IED destinada a los alimentos era que la mayor parte de este dinero procedente del extranjero se dirigía a empresas que creaban productos que contribuían a la obesidad entre los consumidores pobres y vulnerables. En el sector alimentario, una parte enorme del dinero de la IED se destinaba a empresas que fabricaban productos ultraprocesados, como cereales para el desayuno y chocolatinas, bebidas azucaradas y patatas fritas. De 1980 a 2000, la IED de Estados Unidos para el procesamiento de alimentos en el extranjero aumentó de 9.000 millones de dólares a 36.000 millones. La mayor parte de la inversión provino de empresas multinacionales como Nestlé y PepsiCo, que establecieron sus propias fábricas en países como México y Colombia.

Mucho antes de que apareciera la IED, numerosos países en desarrollo tenían sus propias versiones de alimentos envasados: sus propios dulces, sus propias bebidas que pudrían los dientes, sus propios snacks salados, sus propios aceites vegetales refinados y sus bolsas de azúcar propias. La diferencia era que las compañías nacionales que fabricaban estos productos no tenían suficiente capital para crecer a gran velocidad. Con el dinero de la IED, las instalaciones para la fabricación y comercialización de estos alimentos se extendieron rápidamente. Al trasladarse a América Latina, algunas compañías de refrescos establecieron explícitamente el objetivo de que ninguna persona debía estar nunca a más de 100 metros de algún punto de venta de sus bebidas.

Gracias a la IED los mercados se inundaron con alimentos como los fideos instantáneos, que la mayoría de la gente de estos países jamás había probado. Por supuesto, los inversores siempre van en busca de un retorno de su inversión y las mayores ganancias las obtuvieron con los alimentos

procesados, en los que el coste de los ingredientes puede suponer solo una pequeña fracción del precio minorista. El sistema de IED ha aumentado enormemente la disponibilidad de alimentos procesados entre millones de personas.

Pongamos por caso México. La integración de los mercados entre México y Estados Unidos no dio comienzo hasta la década de 1980 y el proceso fue acelerado por el Tratado de Libre Comercio de América del Norte (TLCAN), firmado en 1992. Tres cuartas partes de la IED se destinaron a alimentos procesados. A medida que la tasa de obesidad empezaba a aumentar con la disponibilidad de estos nuevos productos alimentarios, surgieron nuevas oportunidades de inversión. El mercado mexicano fue invadido por toda una panoplia de productos dietéticos. En 2005, Coca-Cola introdujo en el país nada menos que veinte nuevas *bebidas saludables* edulcoradas artificialmente. Podría debatirse si son merecedoras o no de la etiqueta *saludable*, dadas las crecientes pruebas científicas de que las bebidas edulcoradas artificialmente se relacionan con la diabetes tipo 2 igual que las que contienen azúcar.[11]

Hablamos de contar con mejores opciones alimentarias, pero en la mayor parte de los casos, comemos los productos que las empresas de alimentación nos quieren vender. Los mexicanos no se levantaron una mañana y decidieron en masa que querían comer los mismos productos. Sin embargo, eso es lo que ha ocurrido en grandísima medida, y una de las razones son los niveles de consumo de los mexicanos –como la gente de casi cualquier procedencia– de tantos alimentos tan procesados como para resultar irreconocibles en su coyuntura *agricultural*.

La IED es un elemento inscrito en un esquema mayor de economía alimentaria global que nos está obligando a comer menos ingredientes frescos y más alimentos altamente procesados. Un profesor brasileño especializado en nutrición, Carlos Monteiro, fue quien sugirió que actualmente tiene sentido empezar a hablar de la comida en función de su división en cuatro grupos que reflejan distintos grados de procesamiento. A principios de la década de los 2000, Monteiro inventó la clasificación NOVA, una nueva forma de pensar en los distintos tipos de alimentos que va más allá de la vieja concepción en torno a macronutrientes como las grasas o los carbohidratos. El primer grupo de la clasificación NOVA se compone de alimentos completos e individuales, como la fruta, la verdura y los frutos secos, la carne fresca o el yogur natural sin aditivos. Cualquier impertinente diría que incluso estos alimentos han sido *procesados* hasta cierto punto antes de llegar al lugar de venta. Un cartón de leche ha sido pasteurizado y refrigerado, y a las nueces se les quitan las cáscaras. El grupo uno también incluye alimentos que han sido desecados o congelados, como las setas deshidratadas o los guisantes congelados. Pero el ingrediente original sigue siendo bastante reconocible: una zanahoria, una aceituna, una chuleta de cordero, una patata, una ramita de tomillo, un puñado de judías cannellini

secas. Puedes verlos e identificarlos.[12]

Los alimentos del grupo dos son lo que Monteiro llama "ingredientes culinarios procesados". Entre ellos están la mantequilla, la sal, los aceites, el azúcar, el sirope de arce y el vinagre. Tradicionalmente estos ingredientes debían usarse en cantidades relativamente pequeñas para preparar, cocinar y mejorar los alimentos del grupo uno.

El tercer grupo en la clasificación de Monteiro son los "alimentos sencillos procesados". La mayoría de estos se preparan añadiendo un alimento del grupo dos a un alimento del grupo uno y calentándolo, fermentándolo o tratándolo de alguna manera. Un ejemplo sería el queso, que se prepara añadiendo sal y cuajo a la leche, o los encurtidos que se preparan añadiéndoles sal y vinagre a las verduras. Otros ejemplos de alimentos del grupo tres serían el pescado, las judías o el tomate en lata. Personalmente, soy una gran admiradora de este tipo de alimentos procesados. Con una lata de tomate, un paquete de pasta y un trozo de queso parmesano puedo llenar los platos de la cena incluso cuando parece que no hay comida en casa.

En estos tiempos, sin embargo, un cuarto grupo de alimentos ha comenzado a imponerse en nuestros platos. Estos artículos, tomados en conjunto, suponen una reinvención radical de los alimentos, y no para mejor. El principal cometido de los alimentos del grupo dos es ahora, según afirma Monteiro, el de proporcionar la materia prima para otro grupo de alimentos, los ultraprocesados. Los alimentos ultraprocesados, en la definición de Monteiro, "se preparan básicamente a base de ingredientes del grupo dos, por lo general combinados con un uso sofisticado de aditivos, para hacerlos comestibles y sabrosos y que generen consumos compulsivos". Aunque pueden comercializarse como *totalmente naturales* o saludables, tienen poco en común con los alimentos del grupo uno. Los alimentos del grupo cuatro son bajos en nutrientes y fibra, altos en azúcares y grasas, y tienden a basarse en una gama muy estrecha de componentes básicos, mezclados con colorantes y saborizantes. Entre muchísimos otros, los alimentos del grupo cuatro incluyen los platos precocinados y los *light*, las bebidas azucaradas y las barritas de cereales, los nuggets y los perritos calientes de carne y de pollo, los cereales de desayuno azucarados, los yogures de *fruta* y casi cualquier tipo de pan que puedas comprar en el supermercado. Y también, claro, los fideos instantáneos.

Monteiro afirma que los alimentos ultraprocesados de todo tipo, más que cualquier nutriente, son en gran medida responsables de la actual mala salud asociada a la alimentación. Por supuesto, no todos en el ámbito de la nutrición están de acuerdo con él, pero hay una gran cantidad de pruebas que respaldan su tesis. En 2018 un gran estudio basado en la población de Francia descubrió que un aumento del 10% en el consumo de alimentos ultraprocesados se asociaba con un riesgo general el 10% más alto de padecer cáncer de mama.[13] El estudio lo analizó todo, desde los panes

producidos en masa hasta los nuggets de pollo, pasando por las sopas de sobre y las comidas preparadas que tardan mucho en caducar. A los participantes en el estudio (más de cien mil personas) se les pidió que mantuvieran registros de alimentos a lo largo de veinticuatro horas, que luego se verificaron con los marcadores biológicos de sangre y orina. Estos registros diarios de alimentos consumidos se realizaron cada seis meses durante ocho años y se compararon con los casos autoinformados de cáncer y con los registros médicos. Como estudio de nutrición, se trataba de algo serio y a gran escala.

Lo que aún no está claro es de dónde proceden exactamente los riesgos para la salud derivados del consumo de grandes cantidades de alimentos ultraprocesados (o dónde podría estar el punto de corte para garantizar unos niveles de consumo seguros). Algunos alimentos del grupo cuatro contienen aditivos que se sabe que en grandes dosis son perjudiciales para la salud humana, como el nitrito y el nitrato de sodio presentes en carnes procesadas como el beicon. Estas sustancias interactúan con ciertos compuestos presentes en la carne para formar compuestos N-nitrosos, que provocan cáncer. Pero en los pasteles y postres ultraprocesados, entre otros, no hay compuestos N-nitrosos. Otra teoría es que algunos de los procesos que se llevan a cabo en la fabricación y venta de estos alimentos, como la aplicación de altas temperaturas y el uso de envases de plástico, pueden generar elementos cancerígenos. Más obvia resulta la explicación de que los alimentos del grupo cuatro tienden a tener una composición nutricional que resulta muy baja en fibra y en aporte vitamínico y muy alta en grasas, azúcar y sal. Los alimentos ultraprocesados de mayor éxito consumidos en el citado estudio francés sobre el cáncer eran los azucarados (el 26% de todos los alimentos ultraprocesados consumidos) y las bebidas edulcoradas, seguidos de los cereales para el desayuno, que también están azucarados. La comida ultraprocesada contiene cantidades de aceites refinados y azúcar mucho mayores que las que le podemos añadir a un plato cualquiera en la cocina de casa (aunque, tal como hemos visto, la idea que tenemos sobre lo que puede ser una cantidad normal de aceite ha cambiado radicalmente, en el mal sentido).[14]

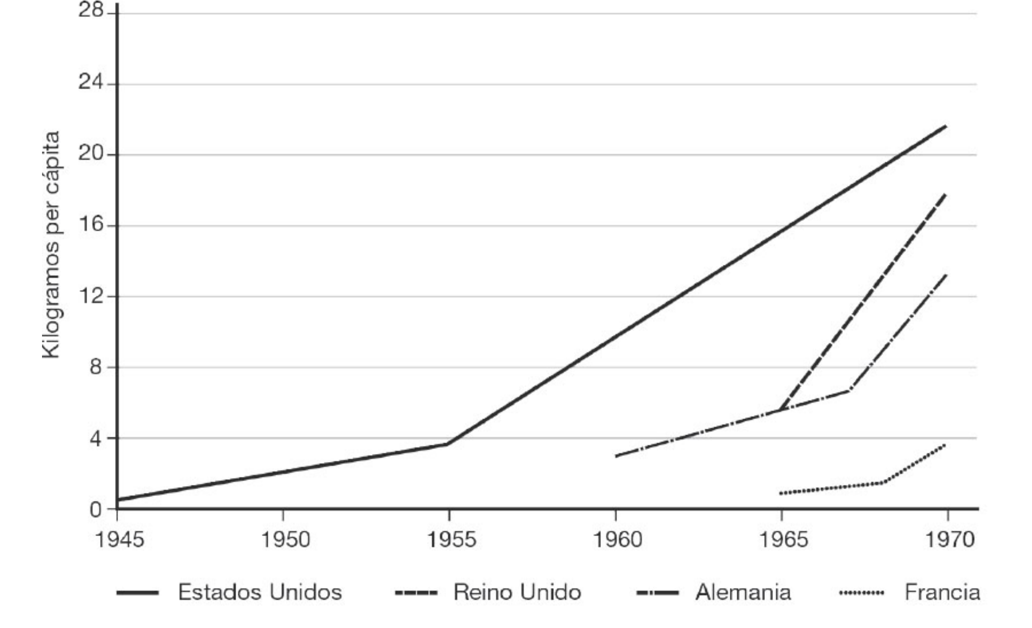
En relación con la salud del consumidor, un problema significativo relacionado con los alimentos del grupo cuatro es que no pueden alterarse. Cuando lo que tienes entre manos es un tarro de azúcar o una botella de aceite, como cocinero tienes la libertad de utilizar lo que quieras: mucho o poco. Puedes decidir ponerle menos azúcar a una tarta o menos aceite a un frito. Cuando el azúcar o el aceite se nos presentan en un dónut o una pizza congelada, las decisiones acerca de cuánto poner de cada ingrediente ya las han tomado por ti. Lo único que puedes elegir es la marca y la cantidad de la que vas a dar cuenta.

Si te dan a elegir, consumir muchos alimentos ultraprocesados

probablemente no sea la mejor idea. Pero venderlos sí que es una buena jugada, lo cual explica por qué estos alimentos resultan tan accesibles en las tiendas. En Canadá, los alimentos ultraprocesados ya suponían una cuarta parte del carrito de la compra en la década de 1940; hoy en día son más de la mitad. Tras el auge global de la comida ultraprocesada, se comprueba un hecho categórico de aritmética económica. Los alimentos del grupo cuatro arrojan márgenes de beneficios mucho mayores que los del grupo uno. Los alimentos sin tratar tienden a generar márgenes de entre el 3 y el 6%, mientras que los ultraprocesados –preparados a partir de ingredientes baratos y producidos a gran escala– pueden brindar beneficios de en torno al 15%.[15]

Al consumir comida estamos pagando el precio de una economía alimentaria en la que los alimentos ultraprocesados resultan accesibles y baratos. Carlos Monteiro defiende que lo mejor es evitarlos de plano. Para mí, eso es como aspirar a la perfección. No creo que vayas a provocarte un daño permanente de salud por tomarte de vez en cuando un bol de cereales con sabor a miel o por –¡Dios nos perdone!– darle un trago a una Coca-Cola.[16]

Ahora bien, cuando los alimentos ultraprocesados empiezan a conformar el grueso de lo que ingieren algunas personas a diario, nos adentramos en un territorio nuevo e inquietante en el ámbito de la nutrición humana. Más de la mitad de la ingesta de calorías en Estados Unidos (el 57,9%) se constituye ya de comida ultraprocesada; el Reino Unido no les va muy a la zaga, con una fracción del 50,7% de alimentos ultraprocesados en su dieta. En un mercado invadido por este tipo de comida, muchas de nuestras *elecciones* alimentarias consisten en elegir tímidamente entre una u otra versión de un alimento que es fundamentalmente el mismo. Si Monteiro tiene razón, la verdadera elección no está entre las ventajas de dos tipos distintos de cereales para el desayuno, sino entre una dieta tendente al consumo de alimentos del grupo cuatro y una dieta más basada en los ingredientes básicos del grupo uno (con el suplemento de los del grupo tres). Como consumidor normal con un presupuesto medio, es difícil dar este salto. Hemos llegado a la etapa en que las versiones ultraprocesadas de muchos alimentos comienzan a parecerse a las normales. Esto es así incluso en los casos de alimentos básicos para el ser humano como el pan. Cuando el pan se hace como antes, a partir de poco más que harina, sal y levadura, cuenta como uno de los alimentos procesados del grupo tres según Monteiro. Pero cuando se prepara utilizando métodos industriales acelerados con emulsionantes y otros aditivos, se convierte en un alimento ultraprocesado del grupo cuatro. Y hay que tener suerte para encontrar en un supermercado normal pan que no esté ultraprocesado.[17]



Fuente: Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (1979): *The Impact of Multi-national Enterprises on National Scientific and Technical Capacities: Food Industry*, París, OCDE, p. 118.

Aumento en el consumo de productos procesados a base de patata entre 1945 y 1970

LA ECONOMÍA DEL PAN

¿Por qué los ricos de tantos países comen pan tan malo? La mayoría de los pobres también comen pan malo, pero tienen pocas opciones a su alcance. El verdadero enigma es por qué los ricos, que podrían permitirse comprar con facilidad una hogaza sustanciosa y saludable que de verdad sepa a algo, a menudo se contentan con un pan de calidad mediocre.

Es curioso que, en las sociedades acomodadas modernas, pasemos a comer menos pan a medida que nos hacemos más ricos y que –y esto es aún más extraño– también pasemos a prestar menos atención a la calidad del pan que comemos. Por un lado, el *pan* hecho en fábrica tiene un alto contenido en sal, pero lo que de verdad es raro es que también tenga un alto contenido en azúcar, por no hablar de que está lleno de *acondicionadores de masa* y conservantes, y de que apenas hay tiempo para que leve antes de meterlo en el horno, independientemente de si se le llama pan “de granja” o “bajo en carbohidratos” o “integral”. A pesar de todo, aceptamos ese compuesto como *pan*. Tal vez incluso lo preferimos, porque es lo que conocemos.

Como gran parte de lo que comemos hoy, el pan industrial en rebanadas es el resultado de haber hecho concesiones. Pero sucede que, en ciertos

momentos, concedemos más con unos alimentos que con otros. Las elecciones que hacemos con nuestro dinero nos sirven como indicación de lo que nuestra cultura considera importante. Pongamos por caso los arándanos frescos. Estos solían ser un artículo de lujo, mientras que ahora las ventas de bayas frescas, pese a lo que cuestan, han superado las ventas de manzanas y plátanos en Reino Unido, impulsadas por la moda de hacer batidos en licuadoras de alta velocidad y por la consideración que tiene hoy el arándano como *superalimento*. Los frutos rojos han pasado de considerarse un lujo a resultar fundamentales para muchas personas. El pan, por el contrario, corre el peligro de perder el estatus que ha tenido durante siglos como alimento básico. En nuestra cultura actual muchas personas se obsesionan más con la calidad de un tentempié para después del gimnasio que con la calidad del pan, esa forma tan básica de sustento. La devaluación del pan habla de una cultura que ha dejado de ver la comida como una necesidad fundamental y ha empezado a verla como una especie de actividad de ocio.[18]

La transición nutricional, como hemos visto, viene impulsada en gran medida por la prosperidad. Pero esa prosperidad, curiosamente, no siempre se traduce en que haya a nuestra disposición alimentos básicos de mejor calidad, sino todo lo contrario. Se podría pensar que el hecho de ser más rico, ya se trate de un país o de una persona, habría de redundar de manera natural en el consumo de alimentos de mejor calidad y más nutritivos. Sin embargo, en la mayoría de los países, la mejora en el nivel de vida ha venido acompañada de dietas abundantes pero de baja calidad. Al igual que nuestras bisabuelas, valoramos los alimentos para ocasiones especiales como la carne, la fruta y el azúcar más que los alimentos básicos y aburridos como el pan y el arroz. A diferencia de nuestras bisabuelas, que apreciaban cada grano de arroz, podemos permitirnos tantos alimentos que empezamos a descuidar lo elemental.

Podría argumentarse que hacemos bien al dar prioridad a otros alimentos antes que al pan, ya que la proteína es un nutriente más esencial que el carbohidrato. Pero tampoco es que sigamos nada parecido a una dieta baja en carbohidratos. Aunque pasemos del pan, la cantidad de grano en la dieta del comensal medio global, de hecho, ha aumentado: de 976 calorías diarias de grano en 1961 a 1.118 calorías en 2009. No hay escasez de trigo refinado en nuestra dieta, lo encontramos en forma de cereales para el desayuno o de pan para hamburguesas. Huelga decir que no todas las personas que viven en países ricos comen pan ultraprocesado. En todo el mundo hay un nuevo movimiento de entusiastas panaderos aficionados que comienzan a aprender, partiendo de cero, las técnicas de horneado de pan de masa fermentada, y ha habido un modesto renacimiento de las panaderías artesanales que venden pan de cocción lenta, preparado únicamente con harina, agua, sal, levadura, calor y el toque del tahonero. Justo en el momento en que el pan convencional se ha visto más o menos pervertido, la hogaza de masa madre

se ha reinventado como producto en el que algunos se gastan fortunas, sobre todo si está cubierta con mantequilla de almendras de producción limitada o de algún tipo de pasta de aguacate. Pero ese pan está lejos de ser la norma, y la *masa madre de los hípsteres* se ha convertido en objeto de burla, como si fijarse mucho en la calidad del pan fuera una forma de ostentación.

Considerar la calidad del pan solía ser algo tan universal como respirar. En 1850 los habitantes de Londres comían todos el mismo pan y eran unos esnobs de la masa madre. Como señaló George Dodd al describir en 1853 el panorama en su libro *The Food of London*, "una hogaza de pan de trigo es un alimento básico en Londres; [un trabajador] lo reclama como a un buen compañero". Todo el mundo sabía que el pan estándar de Londres era "un cuarto de hogaza" que pesaba alrededor de 2 kilos, mucho más grande que un pan de los de hoy en día. A pesar de lo moderna que era Londres, el pan todavía se hacía a mano, amasado por un señor "colocado a horcajadas y retorciéndose en el extremo de una palanca o poste". Los alemanes residentes en Londres, como el químico Frederick Accum, opinaban que el pan de Londres era de mala calidad, habitualmente adulterado con alumbre, un compuesto químico para incrementar su volumen. Sin embargo, en comparación con el pan de los supermercados británicos actuales, seguía siendo una hogaza crujiente y abundante, hecha a partir de un fermento de acción lenta de patatas hervidas machacadas con levadura. En 1953 había en Londres 2.500 panaderos que preparaban y vendían cuartos de hogaza. Era la forma más sencilla para un londinense de saciar el hambre, de un solo sabor y una sola textura que hermanaba a ricos y a pobres.

Si alguien nos pidiera hoy que le sirviésemos *pan de Londres*, ¿a dónde lo enviaríamos?, ¿le ofreceríamos los chiclosos panecillos calientes de Brick Lane o las chapatas chatas y planas de Drummond Street, por la zona de Euston? Si lo lleváramos a Borough Market, podríamos darle de comer panes más hermosos y auténticos que aquellos cuartos victorianos. Actualmente hay panaderos artesanales en Londres que preparan masa madre de mejor calidad que la del pan de Londres de cualquier otra época: óvalos de centeno y harina integral, palitos largos tachonados con grosellas y avellanas, pulgas de masa madre sólida y blanca con círculos de harina concentrada en la parte superior. Pero a cuatro libras o más por pan, sinceramente, no podríamos pretender convencer a nadie de que se trata de un verdadero alimento básico londinense. Para la mayoría de los ocho millones de personas que viven y trabajan en Londres, tanto ricos como pobres, la palabra *pan* ahora hace referencia a un pan industrial en rebanadas comprado en el supermercado local, flácido, apenas levado y cargado de aditivos: el mismo pan insatisfactorio que puede encontrarse en todos los supermercados.

Los economistas se refieren al pan como un "bien inferior", lo que significa que se valora y se desea menos a medida que las personas

aumentan su poder adquisitivo. Igual que las patatas. Los “bienes inferiores” son aquellos cuyo valor cae a medida que aumenta el nivel de ingresos. La demanda de estos alimentos básicos amiláceos disminuye invariablemente a medida que las personas van teniendo más dinero. El consumo de pan se ha desplomado en todos los países ricos del mundo. En Reino Unido se redujo a la mitad de manera efectiva entre 1880 y 1975. Cuanto menos pan comíamos, menos importancia parecíamos darle.[19]

El pan solía ser un elemento central en nuestras vidas, en gran parte porque se tragaba una buena porción de nuestros ingresos. En el siglo XIX el trabajador agrícola británico medio del condado de Somerset se gastaba más del doble en pan que en el alquiler (11 libras con 14 chelines al año, frente a 5 libras con 4 chelines). Con la producción industrial del pan y el aumento de los ingresos, hoy en día es más que posible que una familia se gaste menos cada mes en pan y mantequilla que en telefonía móvil y wifi. El bajo nivel del pan se puede atestiguar en el hecho de que gran parte de él se desperdicia. Nuestros antepasados aprovechaban cada pedazo de pan y le daban buen uso a los trozos rancios: pensemos en las sopas de pan densas y aceitosas de Italia y Portugal o en los rellenos de pan de América. Hoy en día el pan duro –es triste decirlo– nos parece inservible (en parte porque esos panes industriales no maduran con gracia, pasan directamente de blando y fresco a blando y mohoso). En Reino Unido, el pan es el alimento que más se desperdicia: llega a desecharse el 32% de todo el que se compra.[20]

La cultura del pan está cambiando incluso en lugares donde el buen pan solía ser la base de toda una gastronomía. Pensemos un momento en el centeno. Este oscuro grano crujiente fue una vez un ingrediente básico diario, muy valorado en la República Checa (o Checoslovaquia, en su momento). El centeno se cultiva en Europa central desde la Edad Media. Apreciar el centeno era una cuestión identitaria checa, del mismo modo que una parte de ser italiano consiste en disfrutar de la pasta de trigo. El pan checo estándar era una masa madre redondeada hecha a partes iguales de trigo y de centeno, aromatizada con semillas de alcaravea. En cada comida se tomaban generosas rebanadas de este pan y, cuando empezaba a ponerse rancio, las últimas migajas oscuras que podían masticarse se le echaban a la sopa, con champiñones y eneldo.

Desde la década de 1960, el consumo de centeno en la República Checa se ha desplomado y el pan de trigo blanco, que es mucho menos nutritivo que los viejos panes de centeno, se viene imponiendo. Habiendo sido en otros tiempos un alimento básico, el centeno aporta hoy menos calorías a la dieta media de los checos que la fruta. En 1962 el checo medio obtenía 345 calorías diarias del centeno. Para 2009 esa media había bajado a solamente 66,1 calorías. Se trata de un gran cambio, tanto en sabor y cultura como en términos nutricionales. Cuando el centeno deja de ser la manera fundamental de satisfacer el hambre, todo el paladar de la dieta checa

cambia.[21]

Sin embargo, al igual que ocurre con otros cambios en nuestras dietas, como por ejemplo el aumento del consumo del aceite de soja, la caída del pan de centeno en la República Checa puede pasar desapercibida con facilidad. Con ocasión de un congreso en Oxford en el verano de 2017, conversé con el escritor e historiador de la gastronomía checoestadounidense Michael Krondl, que divide su tiempo entre Praga y Nueva York. Le pregunté qué pensaba del hecho de que los checos comieran tan poco centeno en la actualidad en comparación con el pasado. Krondl me aseguró que estaba equivocada y que la gente en Praga comía tanto pan de centeno como siempre. El propio Krondl era un consumidor habitual del pan de centeno y estaba convencido de que muchos otros consumidores checos seguían compartiendo sus gustos.

Unos días después, Krondl me envió un correo electrónico para decirme que estaba en un error acerca de lo que llamó el "tema del centeno". Se había pasado el día deambulando por las panaderías y supermercados de Praga y, para su sorpresa, descubrió que los panecillos de trigo superaban en número al pan de centeno en una proporción de al menos cuatro a uno. Otro de sus hallazgos fue que incluso los supuestos panes de centeno de Praga contenían ahora algo de harina de trigo más barata mezclada. Además, Krondl había hecho algunas búsquedas de cifras en relación con el centeno en la oficina de estadísticas checa que confirmaron que había habido un viraje significativo con respecto a su consumo, acaecido tras la caída del régimen comunista de Checoslovaquia en 1989. "No hay ningún misterio en eso", escribió. Antes de 1989, el pan estaba controlado por el Estado, mientras que a partir de la década de 1990 la gente pasó a comprarlo en panaderías privadas. Estas panaderías preferían vender rollos de trigo blanco (rohlíky), a veces espolvoreados con semillas de sésamo y amapola, porque la harina de trigo es mucho más fácil de procesar que el centeno. Mientras tanto, los consumidores que, durante tantos años bajo el régimen comunista, nunca habían dejado de comprar pan de centeno se alegraron de cambiar y adoptar un pan más ligero, incluso si su calidad no era tan buena.

Gran parte de lo que atribuimos al sabor tiene que ver en realidad con la economía, como vemos en el caso del pan. En muchos sentidos, debemos considerarnos afortunados de no tener que preocuparnos por el pan. El bajo nivel del pan en nuestra cultura es una señal de lo poco que dependemos de él hoy en día. Con el paso de los siglos, el consumo de pan siempre ha ido disminuyendo a medida que aumentaba el nivel de vida.[22] La de un trabajador rural británico del siglo XIX era una existencia miserable, obligado como estaba a gastarse tanto en pan que apenas quedaba nada entre los fondos familiares para cualquier otra cosa más allá del té y la melaza (un sirope oscuro y pegajoso que era más barato que la mantequilla).

Lo que sucede con el pan ocurre de igual modo con cualquier otro

alimento básico. Podemos medir la prosperidad de una nación a partir del porcentaje de calorías consumidas en forma de carbohidratos básicos. En cifras de 2001, el camboyano medio obtuvo el 76,7% de su energía diaria del arroz.[23] Depender tanto de un solo cultivo implica correr un riesgo de desnutrición. Compárese y contrástese con España en 2003, donde solo el 22% de las calorías procedía, de media, de los cereales, mientras que el resto estaba compuesto por aceites vegetales, principalmente de oliva (20%), frutas y verduras (7%), productos amiláceos (4%), productos de origen animal (14%), lácteos (8%), azúcar (10%), alcohol (5%) y otros alimentos (10%). Si hubiera que elegir entre vivir y comer en Camboya o en España, ¿quién no optaría por la riqueza y variedad de la comida española? Depender del sustento de un solo cultivo como el arroz es una forma de alimentación muy precaria, además de muy aburrida. Antes se podían dividir los países del mundo en función de los alimentos básicos que comían sus habitantes. Cada país tenía su propio carbohidrato, un ingrediente básico económico alrededor del cual se organizaban las dietas y se sustentaban las vidas. En 2003, siendo la población mundial de unos 6.000 millones, 1.000 millones de personas –sobre todo en África– tenían como alimento fundamental las raíces y los tubérculos, desde la yuca y la batata hasta el ñame. Otros 4.000 millones de personas dependían del arroz, el maíz, el trigo o de una combinación de estos tres alimentos.[24]

Pero los 1.500 millones de personas restantes (donde se incluye la mayor parte de Europa occidental, Estados Unidos, Canadá y Australia) ya habían dejado de depender de un solo alimento básico. En estas poblaciones, algunos comían pan, otros comían fideos de arroz y otros, muesli. Pero estos alimentos amiláceos ya no ocupaban un lugar tan predominante en la dieta. Ahora, más de una década después, millones de personas de Rusia, Japón, China y Sudamérica están siguiendo su ejemplo y dejando de lado los viejos alimentos básicos.

Comer sin recurrir a un único alimento básico se está convirtiendo en la norma mundial. Alejarse de ingredientes fundamentales como el pan o el arroz es parte del proceso de distanciamiento con respecto al hambre. Es un gran lujo llegar a ese punto a partir del cual ya no dependemos de un solo producto amiláceo para llenar el vientre, gracias al que hay poblaciones enteras que pueden empezar a vivir para comer en lugar de comer para vivir.

Intentar comer sin tener que apoyarnos en un alimento básico también implica una serie de dilemas. Una de las cosas que perdemos cuando nuestra dieta no contiene alimentos básicos es el sentido preestablecido de cierta estructura culinaria, desarrollado de diferentes maneras en las distintas culturas. En Francia la gente sabía que no había comida sin pan. En Corea del Sur no la había sin arroz. ¿Qué sucede, tanto en nuestra psique como en nuestros cuerpos, cuando la comida puede pasar a ser absolutamente

cualquier cosa? La libertad de elección es extraordinaria, pero también aterradora.

Un segundo dilema relacionado con la dieta sin alimentos básicos es que cuando podemos permitirnos no obsesionarnos demasiado por calmar el hambre, dejamos de valorar los alimentos de la misma manera y nuestros sentidos se vuelven opacos ante los cambios en su calidad. Así como Sherlock Holmes podía reconocer cada variedad de cigarrillos a partir de sus cenizas, un europeo del siglo XVIII podía distinguir diferentes tipos de trigo de un solo bocado de pan. La gente sabía cuándo se había hecho una barra de pan con grano de peor calidad. Hoy en día, como ha observado el chef Dan Barber, ya ni siquiera esperamos que el trigo tenga sabor.

Para nosotros, la harina del pan no es más que un polvo industrial de color blanco entre los muchos que hay en la cocina, junto con el azúcar y la sal. El problema del pan moderno no es solo cómo se prepara, sino lo mucho que se ha degradado su ingrediente fundamental, el trigo. La harina típica en un pan americano suele ser ya antigua, lo cual degrada los nutrientes, y está blanqueada y densificada con gluten de trigo para que tenga más volumen al cocer y se prolongue su vida útil.[25]

La degradación del pan es parte de un fenómeno más amplio ubicado en el corazón de la paradoja alimentaria. Lo que se pone en juego aquí es la calidad no solo del pan, sino también de la comida misma. Como ahora podemos permitirnos no preocuparnos demasiado por la comida, hemos olvidado lo valiosa que es en realidad. No contamos con pagar mucho por ella y, por lo tanto, a la gente que trabaja para producirla en masa le ofrecemos una recompensa exigua. Un informe de 2014 de la New Economics Foundation (NEF) observó que el sistema alimentario de Reino Unido empleaba alrededor del 11% de la fuerza de trabajo del país, pero les pagaba a esos trabajadores salarios que estaban por debajo de la mitad del sueldo medio. El peligro al que nos enfrentamos es el de que la comida misma se esté convirtiendo en un bien inferior. Gastar dinero es una de las maneras que tenemos de expresar qué cosas nos importan y el mensaje que estamos enviando ahora mismo es que la comida no nos importa demasiado.[26]

LA LEY DE ENGEL

Jamás en la historia se ha gastado el ser humano, de media, un porcentaje tan bajo de sus ingresos en comida. Como ocurre con otros aspectos de la alimentación moderna, esto es hoy tanto una bendición como una maldición. Una regla fundamental de la economía establece que, a medida que aumentan los ingresos, va cayendo el porcentaje de ellos que gastamos en comida, aunque en términos absolutos el gasto en comida siga siendo alto.

Esto tiene sentido. En cuanto la gente ya no tiene que preocuparse por su sustento, surgen muchas cosas que comprar aparte de la comida, ya sean vacaciones, televisores, *smartphones* o aplicaciones.[27]

La idea de que las personas que viven en los países más ricos gastan menos en alimentos, en relación con otros artículos de consumo, se conoce como la ley de Engel por el estadístico alemán Ernst Engel (1821-1896). Nacido en Dresde, Engel pasó gran parte de su vida estudiando cómo vivían las clases trabajadoras en su ciudad. Se dio cuenta de que, cuanto más pobre era una familia, mayor era la cantidad que se gastaba en alimentos en relación a los ingresos totales del hogar.[28]

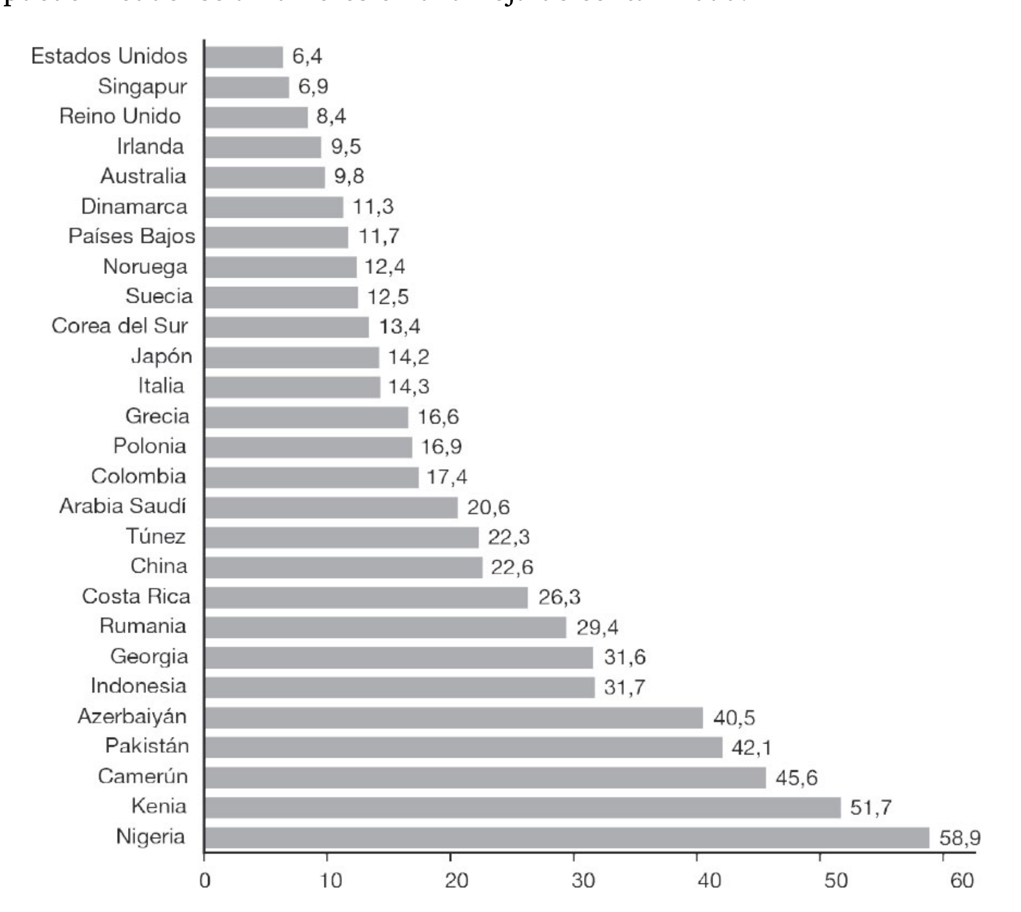
Engel descubrió que esta regla sobre alimentos y gasto era aplicable no solo a las personas, sino también a los países. Cuanto más rico es el país, menor es la proporción del gasto que se destina en él a la alimentación. Cuanto más pobre, mayor es esa partida.

Hay muy pocas leyes con respecto a las cuales puedan estar de acuerdo todos los economistas. Los seres humanos viven en un estado de cambio constante y las nuevas situaciones tienden a burlarse de los preceptos de la vieja economía. Pero la ley de Engel se ha mantenido firme durante ciento cincuenta años. En 2009, dos economistas australianos la describieron como "posiblemente la regularidad empírica más ampliamente aceptada en toda la economía". Es una ley tan fiable que incluso se puede usar como medida para calificar la pobreza relativa de un país. Si sabes que un país –por ejemplo, Madagascar– gasta el 57% de su renta per cápita en alimentos, puedes estar seguro de que ocupa un puesto muy bajo en la tabla de clasificación de la riqueza de las naciones.[29]

En 2005, según datos recabados acerca de 132 países, los 16 que gastaron el mayor porcentaje de su presupuesto en alimentos fueron todos países pobres de África, entre ellos Guinea-Bisáu, Mozambique, Sierra Leona, Togo y Burkina Faso. Todos estos países gastaban alrededor de la mitad de sus ingresos de consumidor per cápita en alimentos, con tasas tan altas como el 62,2% en el caso de la República Democrática del Congo. Datos más recientes, de 2015, sugieren que muchos países asiáticos también dedican una gran parte de sus ingresos a la compra de alimentos, entre ellos Indonesia (33,4%), Filipinas (42,8%) y Pakistán (47,7%). En el otro extremo, en los países más ricos del mundo, un porcentaje minúsculo del gasto per cápita se destina a alimentos para consumir en casa. Japón y Bélgica seguían dedicando bastantes fondos a la compra de alimentos, el 14,2%, mientras que otros países ricos dedicaban un porcentaje mucho más bajo: Australia, el 10,2%; Canadá, el 9,3%; Reino Unido, el 8,4%, y Estados Unidos, el 6,4%. Estas cifras no se basan en los ingresos totales, sino en el gasto del consumidor: todo lo que un hogar compra, desde los automóviles hasta la ropa, desde la atención médica hasta la electricidad. Para la mayoría de las personas que viven en este grupo de países más ricos, los alimentos ahora

representan una pequeña fracción del presupuesto familiar, si bien estas cifras no incluyen los alimentos comprados fuera de casa, que en Estados Unidos ascendían en 2014 al 4,3% adicional de los ingresos disponibles.30

También hay excepciones a estas reglas alimentarias económicas. No todos los países gastan exactamente la cantidad de alimentos que su riqueza nacional animaría a predecir. Dentro de la tendencia general de la ley de Engel, hay algunos que gastan más en alimentos de lo que cabría prever en función de sus niveles medios de ingresos. En 2005, Francia tenía unos ingresos per cápita más altos que Australia, pero gastó una fracción significativamente mayor de sus ingresos de consumo en alimentos (el 10,6%, frente al 8,5%). Esto refleja el hecho de que, a pesar de las imposiciones del mundo moderno, Francia todavía tiene una de las culturas alimentarias más orgullosas y de mayor tradición en el mundo. Todavía es, para algunos al menos, una tierra de alcachofas y mercados de alimentos frescos, de trufas y queso de leche cruda. Los alimentos en Francia no pueden reducirse a números en una hoja de contabilidad.



Gasto medio en alimentos consumidos en el hogar –porcentaje del gasto doméstico– en 2016 (datos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos y de Euromonitor

International)

En gran parte del resto del mundo, lamentablemente, parece ser que sí. En muchos países ricos hemos pasado de dedicar demasiado dinero a la comida a gastar muy poco. Nadie –y aquí hablamos tanto de países como de personas– querría invertir más de la mitad de sus ingresos en la compra de alimentos; eso sería un signo de pobreza extrema, de vidas dominadas por la necesidad de combatir el hambre. La pregunta es si los hogares de clase media en los países ricos ahora pueden estar dedicando un porcentaje demasiado bajo de sus ingresos a la compra de alimentos, si tenemos en cuenta el desarrollo de una economía alimentaria sostenible y el mantenimiento de la salud.

"Ahorro en comida porque es la única cosa del presupuesto en la que puedo economizar sin que afecte a la familia", le he oído comentar a una conocida mía que tiene tres hijos. Muchos de los otros gastos de la vida son fijos y están más o menos fuera del control doméstico: la hipoteca, la gasolina para el coche, los uniformes escolares, el seguro, las reparaciones de la lavadora, los cinco dispositivos de telefonía móvil, los cinco pares de zapatos, los cinco abrigos de invierno, los cinco juegos de cada artículo. La comida es una de las pocas cosas que podemos exprimir de tanto en tanto para reducir gastos. Para su casa compra bolsitas de té de marca blanca, verduras congeladas y el pollo más barato en vez del de corral. Cuando las cosas se complican un poco, durante unos días los adultos pueden prepararse sándwiches de mantequilla de cacahuete y mermelada para el almuerzo con el pan de molde integral que haya de oferta. No es que piensen que este pan sea especialmente bueno, pero si les va a ayudar a ahorrarse un dinerillo mientras duren las estrecheces les valdrá. "La comida es combustible", comenta mi amiga.

El hecho de que nos gastemos un porcentaje tan bajo de nuestros ingresos en comida es, en cierto modo, un signo de progreso, pero una de las peores consecuencias de ello ha sido la merma en la calidad de los alimentos. Los economistas hablan de "elasticidad" para definir el punto hasta el que estamos dispuestos a comprar algo de más o de menos, o a pagar más o menos por ello en función de las circunstancias, como por ejemplo al variar nuestro nivel de ingresos o los precios. En general, la "elasticidad del precio" será negativa: cuando un artículo se encarece, compramos menos o pasamos a comprar otra cosa. La comida en general no es muy elástica, porque todos tenemos que comer. Pero ciertos alimentos son más elásticos que otros. Las frutas y las verduras, por ejemplo, son muy elásticas. En épocas de inflación, las personas con un bajo nivel de ingresos las comprarán menos, ya que no contribuyen demasiado a matar el hambre a razón de precio por kilo.[31]

Sin embargo, uno de los grandes enigmas de la economía alimentaria es lo que sucede con nuestras compras cuando aumenta el nivel de ingresos.

Cuando un producto es de mejor calidad y empezamos a ganar más, en teoría deberíamos estar dispuestos a pagar más por él. Sin embargo, con la comida las cosas no se dan necesariamente así. Esperamos pagar más por un vídeo de alta definición en iTunes que por uno de definición estándar, porque podemos ver la mejora de la imagen más nítida y clara en la pantalla. Pero entonces, ¿por qué no pagamos más por una barra de pan de alta calidad?, ¿Es porque no podemos ver la mejora, ya sea en términos de sabor o de nutrición?

En 2013 un economista que analizaba productos alimentarios descubrió que la "elasticidad de la calidad" de muchos alimentos básicos como la leche, la mantequilla, los huevos y el pan era notablemente baja. Lo que significa esto es que la mayoría de quienes vivimos en países ricos no estamos dispuestos a pagar más por una leche, una mantequilla, unos huevos y un pan de mejor calidad si podemos pagar menos por los de peor calidad. La explicación del economista fue que los artículos como el pan y los huevos "pertenecen a grupos de productos bastante homogéneos, donde distinguir la calidad puede resultar complicado".[32]

Para mí, este es un indicio de lo perdidos que estamos en lo que respecta a la comida. A nivel sensorial, la calidad de los huevos no tiene nada de *homogénea*. Hay una gran diferencia en sabor, textura y aporte nutricional entre un huevo aguado producido en masa y uno puesto por una gallina de corral bien alimentada, de la misma forma en que hay una gran diferencia entre el pan de molde de producción industrial y una hogaza de pan de fermentación lenta preparado únicamente con harina, sal, agua y levadura. Ahora bien, si la mayoría de los consumidores no pueden advertir la diferencia, ¿por qué pagar por esa diferencia, sobre todo cuando los ingresos se van reduciendo y el coste de la vivienda es tan alto?

Cuando los ingresos aumentan, las personas quieren gastarse el dinero en cosas que les ayuden a demostrarse a sí mismas que están viviendo bien. Es triste decirlo, pero no parece que un pan mejor o unos huevos de mayor calidad cumplan esa función. El hecho de que podamos permitirnos estos alimentos no significa que pensemos que merece la pena pagar ese sobrecoste. Los alimentos en los que la gente se gasta ese importe de más tienden a ser los típicos productos de prestigio como la carne, relacionados con una idea de riqueza y estatus por generaciones anteriores, aun cuando ahora son baratos y ya no sirven como indicadores de nada de eso.[33]

Según la ley de Engel, a medida que prosperamos pasamos a gastar una parte cada vez menor de nuestros ingresos en la comida. Pero también elegimos alimentos distintos. Quizá la incorporación más llamativa a nuestra dieta a medida que aumenta nuestro nivel de vida sea la carne, sobre todo el pollo. Allá donde desaparece el pan, la carne blanca viene a ocupar su lugar. A diferencia de alimentos como el pan, la carne blanca es muy elástica en relación con los ingresos: cuanto más ricos seamos, más probable es que la

compremos en mayor cantidad. Comer todo ese pollo parece un hábito muy moderno, pero ese gusto por él lo compartimos con nuestros bisabuelos. Solo que podemos permitirnos pagar mucha más cantidad que ellos…

DANOS HOY LA CARNE NUESTRA DE CADA DÍA

Perdí la cuenta de los platos que había comido cuando los camareros nos los llenaron por segunda vez. Frente a mí había al menos ocho cuencos de acero inoxidable llenos de guisos varios, dals y otros platos de lentejas y curri (unos suaves y otros picantes), y albóndigas empapadas en salsa de yogur. Había varios chutneys, incluidos uno de cilantro verde fresco y otro más ácido y pastoso hecho con lima. Había una serie de fritos salados con forma de cigarro y múltiples panes en rebanadas, que nos repusieron en cuanto dimos cuenta de ellos. Poco más puedo detallar, porque la cabeza me empezó a dar vueltas con tanto plato diferente, aunque no bebí alcohol.

Era el invierno de 2016 y estaba comiendo en Bombay con el bloguero gastronómico indio Antoine Lewis. Nunca nos habíamos visto antes, pero Lewis me dijo amablemente que si lo esperaba en la esquina del viejo cine Regal junto a la Puerta de la India, me llevaría a un lugar llamado Shree Thaker Bhojanalay, donde servían el mejor thali vegetariano de la ciudad (un thali se compone de múltiples platos pequeños dispuestos en una bandeja de metal circular y constituye una comida equilibrada y completa). El taxi nos llevó por estrechas callejuelas atestadas de gente, vacas, papelerías y puestos de fruta, hasta que llegamos a un establecimiento más parecido a una lavandería que a un restaurante. Shree Thaker Bhojanalay se encuentra en el primer piso del edificio ocupado por una pensión poco prometedora, pero lo que comí allí con Lewis, que bloguea bajo el sobrenombre de The Curly-Haired Cook, fue memorable. Los sabores y las texturas eran tan variados que cada bocado era algo interesante y muy satisfactorio. Seguí comiendo mucho más después de haberme saciado. La comida fue un menú completamente vegetariano, pero juro que no hay carne que pudiera haberla mejorado.[34]

A menudo he pensado que me resultaría sencillo ser vegetariana si viviera en la India. A diferencia de Estados Unidos, donde una comida sin carne es algo raro, en India la comida vegetariana es la opción habitual. En Europa a un vegetariano se le puede bombardear con preguntas intrusivas sobre por qué no come carne. ¿Es por una cuestión de ética o por el sabor?, ¿cómo obtienes proteínas?, ¿no es de mala educación rechazar una lasca de pavo en Navidad? Por el contrario, en la India lo que se espera es que los consumidores de carne expliquen sus elecciones gastronómicas, porque la comida vegetariana es la forma principal de alimentación. “VEG Y NO VEG”, rezaba la leyenda que vi estampada en innumerables restaurantes en

Bombay. Ser carnívoro en la India es “no ser vegetariano”.

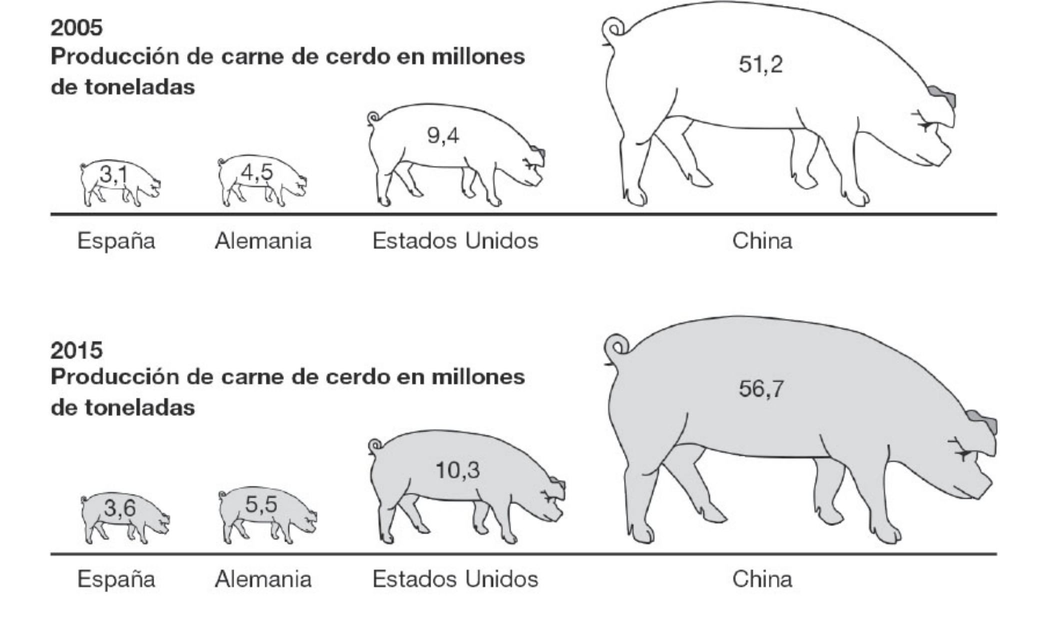
Allí muchos tipos de carne son problemáticos para diferentes grupos religiosos. La mayoría de los hindúes fruncen el ceño ante la matanza de vacas y, bajo el Gobierno nacionalista de Modi, esta ha sido prohibida en la mayoría de los estados. Para los musulmanes, el cerdo es un tabú. Por su parte, los jainistas, además de evitar la carne, no se comerían ni tan siquiera una zanahoria si al arrancar sus raíces del suelo han podido molestar a un insecto. Bajo estas estrictas limitaciones religiosas relacionadas con los animales, los cocineros indios han ideado una cocina vegetariana de una estupenda diversidad. Ya solo las recetas de platos de lentejas son legión.

Sin embargo, más allá de las glorias de la comida vegetariana del país, sin mencionar los muchos tabúes religiosos profundamente arraigados en contra de la comida no vegetariana, los indios hoy se fijan en la carne como nunca habían hecho antes. En solo unos años, de 2004 a 2010, el ciudadano medio (como si esa persona existiera) casi duplicó la cantidad de dinero gastado en alimentos, de 1.341 rupias indias (unos 17 euros) a 2.508 rupias (casi 31 euros). Se trata de un aumento colosal para un plazo tan corto. Las proyecciones del mercado sugieren que, para 2030, las ciudades indias consumirán una cantidad el 1.277% mayor de aves de corral que en el año 2000.[35]

Nada en aquel país tan enorme es sencillo, pero la razón fundamental que hay detrás de sus nuevas costumbres carnívoras es el dinero. La carne era demasiado cara para todo el mundo, a excepción de una pequeña minoría, mientras que ahora se ha vuelto asequible para millones de personas. Existe una correlación directa entre un mayor nivel de ingresos y un mayor consumo de carne. Un estudio ha demostrado que en los países asiáticos un aumento anual de 1.000 dólares en los ingresos de una persona equivale a un aumento de 1,17 kilos en su consumo de carne.[36]

Lo que demuestra el nuevo hábito de la carne en la India es que, en lo que respecta a la comida, la economía puede trascender la espiritualidad. En el pasado, muchas personas se fijaban en lo que ocurría allí y argumentaban que los vínculos entre la comida vegetariana y la religión eran tan sólidos que el país jamás adoptaría un consumo de carne como el de Occidente. Pero resulta que muchos (aunque no todos) de los que se abstenían de comer carne lo hacían solo porque no podían permitírsela y no por el peso de sus arraigadas creencias.

Siempre se comió más carne en la India de lo que se reconocía en público, como ha afirmado Charmaine O’Brien, autora de *The Penguin Food Guide to India*. O’Brien habla de esos indios que se escapan a “lóbregos bares sin ventanas” para compartir una ración de pollo tikka, en una especie de ritual machista de rebelión contra la cocina vegetariana de sus esposas. Lo que ha cambiado hoy es que la generación más joven de personas adineradas del país no oculta un consumo de carne que es cada vez más frecuente.[37]



La expansión de la producción de carne de cerdo de 2005 a 2015

Tomando otro bocado de su thali vegetariano, Antoine Lewis me dice que ha notado un notable aumento en el consumo de pollo en Bombay. "En los últimos cinco o diez años, el pollo ha pasado a estar por todas partes". Por las tardes, Lewis cada vez ve a más jóvenes que salen a comer pollo frito o pollo al estilo chino, y no precisamente por su sabor –"el pollo en sí mismo no sabe a nada, ¿no?"–, sino solo porque ahora pueden hacerlo. En un país donde las comidas familiares están terriblemente sujetas a una serie de normas, ir al KFC (Kentucky Fried Chicken) o al McDonald's puede resultar liberador.

Otra persona que ha observado la creciente predisposición india hacia el pollo es el periodista especializado en economía y gastronomía Vikram Doctor, que trabaja para el *Economic Times*. Disfrutando de un almuerzo vegetariano de bhelpuri –unos sabrosísimos hojaldres fritos que se combinan con cucharadas de lentejas y yogur–, Vikram me dice que ve el pollo como "un equivalente no vegetariano al paneer", que es un queso fresco local de sabor suave (similar al tofu). El éxito del pollo en la India se debe a que les puede parecer un tipo de carne que apenas lo es, tal como descubrió Vikram cuando se dedicó a investigar para su pódcast *The Real Food Podcast*, que colgó en enero de 2017, poco después de conocernos. Por ese entonces, Vikram se enteró de que el pollo se tenía por algo tan distinto de la carne

que algunos adscritos al jainismo y autodenominados "vegetarianos" habían empezado a consumirlo.

Por mucho que Vikram lamente la insipidez del pollo indio y las malas condiciones en las que se crían la mayor parte de las aves, también reconoce que puede ser una forma útil de consumir proteína en un país donde millones de personas aún sufren de desnutrición. Si uno ha crecido pobre y con un déficit de proteínas, ¿por qué no va a comprar un poco de pollo en cuanto pueda permitírselo?

El atractivo del pollo se extiende mucho más allá de la India. A la pregunta de qué es lo que come el mundo para cenar, la respuesta a menudo es "pollo". "¿Aunque sea solo por una vez, podemos cenar algo que no sea el maldito pollo de mierda?", preguntaba el abuelo cascarrabias de la película de 2006 *Pequeña Miss Sunshine*. El consumo de pollo ha ido en rápido aumento en casi todas partes. Desde la década de 1970, la producción avícola mundial se ha visto más que duplicada y en 2013 el pollo se convirtió en el segundo tipo de carne más consumida del planeta, por detrás de la de cerdo (que sigue siendo la carne preferida de los chinos). Entre 2008 y 2013, las exportaciones mundiales de aves de corral aumentaron en más de una cuarta parte, a medida que el pollo producido en masa comenzaba a llegar a países del África subsahariana como Ghana.[38]

El pollo se ha convertido en la forma de proteína preferida de los habitantes del mundo: benigno y supuestamente *saludable*, se puede combinar con casi cualquier saborizante y está disponible en todas partes. El aumento del pollo se puede mapear claramente en el contexto de la creciente prosperidad económica. A medida que los países se enriquecen, aumenta su consumo de carne de aves de corral. Y lo hace aún más porque a medida que prospera el ciudadano medio, el pollo medio se abarata. A partir de la década de 1970, la producción mundial de pollo se ha industrializado a gran escala. A principios de la década de 1960, casi todo el pollo del mundo se producía en Estados Unidos, Países Bajos y Dinamarca. Ahora, sin embargo, hay países como Brasil, Tailandia y China que han superado a los norteamericanos en la producción de carne de esta ave y, de hecho, lo están haciendo a tal ritmo y con tanta *eficiencia* que la que en tiempos fuera una carne de lujo se ha vuelto hoy accesible para todos, a excepción solo de los más pobres.[39]

El aumento en el consumo de carne y de aceite, y la caída del consumo de pan son maneras distintas de resumir el trasfondo económico de lo que comemos hoy. Los mercados de alimentos a los que tenemos acceso nos instan a tratar el pan con desdén y a relacionarnos con alimentos que antes eran de lujo como si fueran productos básicos. Esta historia alcanzó un clímax absurdo con el lanzamiento del Double Down de KFC en 2010. Esta abominación consistía en una hamburguesa de pollo, pero no con el pollo flanqueado por las dos mitades de un bollo de pan, sino por más pollo –dos

filetes empanados fritos–, formando así las rebanadas del sándwich. Dentro del pollo había más alimento animal: beicon y queso derretido Monterrey jack. La Double Down era una hamburguesa con sabor a barbacoa y un ejemplo extremo de cómo la carne ha sustituido al pan en nuestro día a día. Algunos llegaron incluso a decir que este sándwich de carne aceitosa era una opción más saludable que una hamburguesa de pollo normal porque era muy baja en carbohidratos y alta en proteínas, lo que encaja con ciertas formas de ortodoxia en torno a la supuesta *comida saludable*.[40]

En muchas de las humildes sociedades campesinas del pasado, quien comía carne fresca más de unas pocas veces al año podía considerarse una persona afortunada. La matanza del cerdo era un gran día de fiesta. En la actualidad, sin embargo, el occidental medio come más del doble de carne que pan (lo cual también es cierto, en parte, porque el consumo de otras fuentes de carbohidratos como el arroz y la pasta se ha extendido por todo el mundo).[41]

La transición de los alimentos básicos a la carne ha tenido grandes costes medioambientales que se extienden mucho más allá de nuestras mesas. Una dieta basada en trigo requiere de una sexta parte de la tierra que se necesita para sostener el tipo de dietas ricas en carne que consume la mayor parte de la gente en Estados Unidos y Europa. En gran medida, debido a la centralidad de la carne en la dieta estadounidense, el país norteamericano solo invierte el 34% de los alimentos que produce en dar de comer directamente a las personas, ya que gran parte de lo que se cultiva se dedica, de manera mucho más ineficiente, a la alimentación de los animales. Se ha calculado que si España pudiera volver a su dieta mediterránea tradicional, abandonando las incorporaciones occidentalizadas de los últimos años, sus emisiones de gases de efecto invernadero descenderían el 72% y el uso de la tierra, el 58%.[42]

¿Son el pan malo y las carnes baratas el precio que pagamos por vivir en sociedades modernas y prósperas?, ¿o acaso existe otro camino? Expertos en dietas sostenibles como Tim Lang, exprofesor de Política Alimentaria de la Universidad de la City de Londres, sostienen que es urgente que los gobiernos promuevan formas alternativas de alimentación, pues los actuales niveles de consumo de carne son insostenibles, sobre todo si tenemos en cuenta que para 2050 la mayoría de las estimaciones dicen que habrá en el planeta nueve mil millones de bocas que alimentar. Lang es uno de los que han señalado que el verdadero coste de la carne barata y de los alimentos altamente procesados, en general, es mucho más alto que el precio que los consumidores pagan en las tiendas si tenemos en cuenta los efectos colaterales. La carne barata no es barata si el resultado es el de la contaminación y las enfermedades vinculadas a la alimentación.[43]

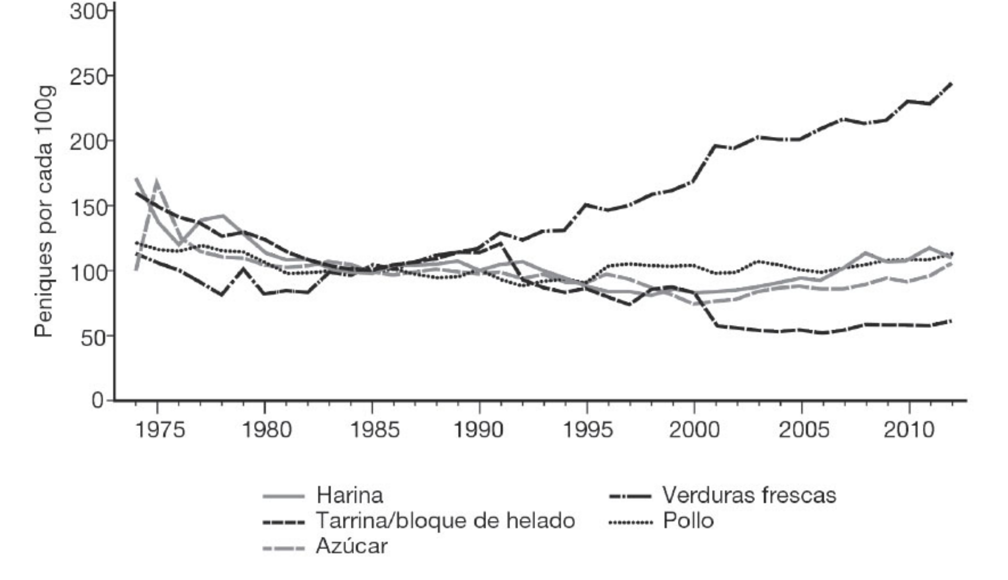
Entre los urbanitas adinerados de todo el mundo hay indicios de que algunos comensales están empezando a dar la espalda a toda la cultura de la

carne y experimentando con nuevas formas de comer, lo que implica un retorno al grano y a los alimentos vegetales.

A medida que las poblaciones se hacen más ricas y escapan de los horrores del hambre, se alejan de los alimentos básicos en favor de los alimentos que antes se consideraban de prestigio, entre los que se encuentra la carne. Sin embargo, cuando esa gente se hace todavía más rica y toma mayor conciencia de su salud, la carne barata pierde el atractivo y esas poblaciones acomodadas comienzan a pasar a la quinta fase. De repente, algunos están dispuestos a gastarse más dinero del esperado en una pequeña bolsa de semillas mezcladas y muchos de los viejos alimentos básicos, como el mijo y la espelta, se reinventan y se convierten en alimentos saludables caros.

El veganismo se ha vuelto una práctica muy sofisticada en los últimos tiempos, una deriva que podría parecerles sorprendente a los consumidores de la generación anterior. En 2018, a los noventa y cinco años, la gran chef afroamericana Leah Chase, de Nueva Orleans, expresó su consternación al ver en la fachada de un edificio un letrero que anunciaba "VEGAN SOUL FOOD". "¿Qué diablos es comida vegana para el alma?", se preguntó. Para ella, esta nueva cocina supuestamente sofisticada no era diferente de la comida típica de la pobreza en la que creció. "Tenía seis años cuando llegó la Gran Depresión y entonces no había carne para nadie", recordó.[44]

Es fascinante pensar lo lejos que ha llegado y lo rápido que ha cambiado la economía alimentaria. Hubo un tiempo en que ser pobre implicaba no tener acceso a la carne, salvo en días festivos, mientras que ahora lo caro a menudo son las verduras. Muchos consumidores están atrapados en una situación en la que los motivos presupuestarios que afectan a la elección de lo que compramos nos llevan a abastecernos de alimentos que no son los más recomendables para la salud.



El coste creciente de las verduras en relación con el helado en Reino Unido entre 1974 y 2010

VALOR A CAMBIO DE DINERO

Cuando se trata de elegir alimentos saludables, los dados están muy trucados contra el interés de los consumidores con un bajo nivel de ingresos. En los últimos treinta años el precio de los alimentos saludables no ha dejado de aumentar a un ritmo mayor que el de la comida basura. La producción de frutas y verduras siempre ha sido cara: cultivos como los pimientos o las espinacas necesitan mucha agua para desarrollarse y, por su propia naturaleza, son caros de transportar y almacenar. La periodista especializada en alimentación Tamar Haspel ha señalado que no podemos pretender que la ración de verduras cueste tan poco como la de comida basura a base de grano; "El brócoli no es trigo", advierte.[45]

Lo fundamental, sin embargo, no es solo que las verduras sean caras en términos absolutos, sino que son mucho más caras ahora que antes, en relación con otros alimentos. En Estados Unidos, de 1980 a 2011, a los norteamericanos pasaron a costarles más del doble las frutas y las verduras frescas, en comparación con las bebidas carbonatadas azucaradas. De media, para los estadounidenses los tomates y el brócoli son mucho más caros de lo que solían serlo. Los alimentos de alta densidad energética, como los pasteles y las hamburguesas, se han abaratado muchísimo en comparación con las frutas y las verduras. Al pasar entre estantes de distintos tipos de comida en

el supermercado, es normal que los comparemos entre sí y establezcamos relaciones de calidad-precio y, lamentablemente, las frutas y las verduras a menudo se nos antojan inasequibles.[46] Hablamos de tomar decisiones alimentarias *inteligentes*, pero en términos económicos brutos de calorías por dólar podría ser más inteligente comprar una tarrina de helado que arriesgarse con una bolsa de zanahorias que a lo mejor al final tu familia no consume.

En Reino Unido, de 1997 a 2009, el precio de las frutas y hortalizas aumentó el 7%, mientras que el precio de la comida basura cayó el 15%. Del mismo modo, en Brasil, China, Corea del Sur y México, el precio de las frutas y las hortalizas aumentó entre el 2 y el 3% de media cada año entre 1991 y 2012, un ritmo dos veces mayor que el de casi todos los demás alimentos. Mientras tanto, la comida ultraprocesada, como la bollería industrial, el chocolate, los snacks y las tarrinas de helado, ha bajado de precio.[47]

Muchos expertos dicen que la comida basura es más "sabrosa", como si fuéramos incapaces de salivar por una ensalada verde crujiente o un plato caliente de puré de calabaza de un color naranja intenso. Sin embargo, si compráramos en un entorno alimentario que promocionara las verduras con ofertas de dos por uno como se promueven actualmente el chocolate y los cereales para el desayuno, nuestros gustos individuales también serían diferentes. En 201, el economista Tyler Cowen experimentó comprando durante un mes en un supermercado asiático llamado Great Wall, en vez de en el típico supermercado estadounidense donde siempre había hecho la compra hasta entonces. Cowen descubrió que compraba muchas más verduras, porque eran mucho más baratas, más abundantes y más atractivas que en el supermercado estadounidense. En aquella tienda asiática los alimentos verdes funcionaban como gancho comercial, es decir, eran los productos pensados para lograr que el cliente entrase por la puerta. La selección de hojas, brotes y vainas incluía "el ajo tierno chino, las hojas de batata, el brócoli chino, los brotes de crisantemo, los guisantes, las judías verdes, el amaranto rojo, las espinacas mong toi, las puntas de ñame" y muchos más, entre ellos seis tipos diferentes de bok choy. Cowen se dio cuenta de que el precio de estas deliciosas verduras ascendía a apenas una fracción de lo que habría pagado en el Safeway más cercano. Los pimientos verdes solo costaban 99 centavos por libra, en comparación con los 6 dólares que pagaba por ellos en el Safeway. Después de un mes comprando en Great Wall, empezó a ser consciente de que disfrutaba mucho más de las verduras y comenzó a elegirlas casi de forma automática.[48]

Las políticas económicas alimentarias a menudo están en completa contraposición a las actuales recomendaciones en favor de la salud. Los gobiernos adoctrinan a los pobres para que coman más frutas y verduras, pero en general no facilitan que las verduras y las frutas resulten asequibles o atractivas cuando se tiene un presupuesto ajustado. Sin embargo, el precio

está lejos de ser el único obstáculo para comer verduras. También es menos probable que las familias más humildes cuenten con las instalaciones de cocina necesarias para preparar un salteado de acelgas. No es fácil preparar modernos platos a base de plantas cuando los únicos utensilios a disposición de algunos cocineros son un hervidor y un microondas. Si ese cocinero hace largos turnos de trabajo, irregulares y mal pagados, es posible que tampoco sienta que tiene el espacio mental ni la energía para pelar zanahorias o cortar una coliflor. En Reino Unido, James Bloodworth estuvo seis meses "infiltrado" realizando trabajos mal remunerados de "lo que iba saliendo" y descubrió que no conocía a nadie que hiciera este tipo de trabajo, llegara a casa y se pasara media hora cocinando brócoli. "Cuando entramos en casa a medianoche al final de un turno, nos quitamos las botas y nos desplomamos en la cama con una bolsa del McDonald's y una lata de cerveza".[49]

Aun así, sería de ayuda que la verdura fuera más asequible. Existen pruebas claras de que el aumento de los precios tiene un efecto inmediato en la cantidad de frutas y verduras que compramos, especialmente entre aquellos con un bajo nivel de ingresos. Un estudio realizado en Estados Unidos analizó a lo largo de un plazo extenso a casi cuatro mil niños de entre seis y diecisiete años en 1998, 2000 y 2002. Los investigadores concluyeron que, cuando el precio de las frutas y verduras aumentaba apenas el 10%, dicho aumento se asociaba con un incremento del 0,7% en el índice de masa corporal de los niños.[50] Para las niñas de doce años, esto se traducía en una subida de peso de 200 gramos, lo cual no es demasiado, pero sigue siendo significativo. El precio de la verdura importa.

El mayor problema es que nuestra cultura todavía no parece reconocer el verdadero valor de los alimentos de alta calidad, ni lo mucho que mejoran las vidas de los seres humanos en todos los sentidos. Una vez mantuve una conversación con un director de escuela británico sobre algunos de los niños de su centro y sobre por qué estos solían comer almuerzos tan pobres, sin alimentos vegetales. Algunos de aquellos niños ya eran obesos a los nueve o diez años. Algunos tenían padres que eran adictos a las drogas y otros habían sufrido abusos. "No lo entiendes –me dijo el director–. La comida es la menor de sus preocupaciones". Tenía razón en que la comida saludable no es la respuesta para todo. En este mundo de privaciones, desamor y dolor, no todos los problemas pueden resolverse con una mejora en la alimentación. Pero, a diferencia de tantas otras agonías humanas, el mal causado por una alimentación pobre es un problema cuya solución está a nuestro alcance.

El verdadero valor de los alimentos va más allá del precio y una vez que comencemos a advertirlo de manera colectiva, el reto consistirá en que los encargados de formular políticas creen entornos alimentarios que animen a las personas a elegir mejores alimentos, en lugar de reprenderlos por tomar malas decisiones relacionadas con la comida. En lugar de subvencionar el azúcar, el aceite de soja y el maíz barato, los gobiernos podrían apoyar

económicamente el cultivo de verduras. Los estudios indican que subvencionar las verduras tan solo el 5% podría aumentar en más del 3% su consumo por parte de personas con ingresos bajos.[51]

Como cualquier otra cosa que compramos, la comida está sujeta al extraño funcionamiento de las fuerzas del mercado; pero, a diferencia de otros productos, la buena comida es esencial para la calidad de vida, un producto para el que en última instancia no hay sustitutivos. Es poco probable que las poblaciones comiencen a elegir mejores alimentos si los gobiernos no empiezan a entender que el dinero invertido en regular para todos la calidad de los alimentos nunca es dinero perdido. Invertir en comida de mejor calidad es invertir en tierra y en aire, pero también en salud y alegría. Las generaciones futuras necesitarán construir una nueva visión de la prosperidad, y también de la comida.

Me da esperanzas pensar que los gobiernos no siempre han sido tan discretos como lo son hoy en día con respecto a las normas alimentarias. En el París del siglo XVIII la calidad de una simple barra de pan se vigilaba con rigor porque, como ha escrito el historiador Steven Kaplan, la presencia de pan malo en el mercado se consideraba una “señal de colapso social”. Si un consumidor llegaba a pensar que le habían vendido una barra de pan de mala calidad o poco peso, podía llevársela a un oficial de policía, que se encargaba de revisarla y, si estaba convencido de que era defectuosa, se presentaba ante el panadero y emitía una multa. Si esa draconiana legislación alimentaria siguiera en vigor en la actualidad, ¿cuántos millones de panes, rebanadas y bollos de baja calidad de cuántos miles de supermercados requerirían de una acción policial inmediata?[52]

Dicha ley nunca podría –y, casi con seguridad, nunca debería– promulgarse en el mundo moderno. Pero es un recordatorio útil de que las sociedades no siempre han sido tan descuidadas con respecto al mantenimiento de la calidad de los alimentos presentes en el mercado. Tarde o temprano, tal vez volvamos a reconocer que la prosperidad, sin buenos alimentos, no tiene nada de próspera. Como dice el viejo refrán inglés, “el dinero no se come”.

IV

A CONTRARRELOJ

En 1969, un grupo de investigadores médicos decidió estudiar lo que le ocurría a la salud de los varones japoneses cuando se iban de Japón y se establecían en Occidente. Aquellos investigadores sabían que el japonés varón medio era mucho menos propenso a las enfermedades cardiacas que el hombre de mediana edad estadounidense. Pero ¿qué pasaba con los varones japoneses en Estados Unidos?, ¿seguirían un patrón americano de enfermedad cardiaca o se mantendrían en el patrón japonés?

En aquel momento, los varones estadounidenses ya mostraban una de las tasas más altas de enfermedades coronarias en el mundo, mientras que la incidencia de enfermedades cardiacas en Japón era inusualmente baja, sobre todo en relación con los estándares de los países ricos. La explicación más obvia para estos resultados de salud tan distintos era alimentaria. Cuando hablamos de salud coronaria, la costumbre de consumir hamburguesas, pizza y refrescos representa un riesgo mayor que una dieta japonesa tradicional basada en el consumo de pescado, verduras, tofu, té verde y algas marinas.

Efectivamente, los datos médicos recopilados en el área de la bahía de San Francisco confirmaron que la salud coronaria de los varones japoneses residentes en California era significativamente peor, de media, que la de sus compatriotas residentes en Japón (aunque seguía siendo mejor que la del varón estadounidense medio). Los japoneses residentes en Estados Unidos tenían más probabilidades de sufrir dolor en el pecho y ataques cardiacos que sus compatriotas residentes en Japón. Esto parecería coincidir con la teoría de que el hecho de haber sustituido la dieta tradicional japonesa por la dieta occidentalizada era lo que había aumentado el riesgo de enfermedades cardiacas.

Sin embargo, cuando aquel equipo de investigadores liderado por Michael Marmot profundizó en su estudio, descubrió que la alimentación en sí misma, sin más factores, no podía explicar por qué tantos varones japoneses morían de enfermedades cardiacas en Estados Unidos en comparación con los japoneses que vivían en su tierra natal. No era solo la comida occidental la que les estresaba el corazón, también era la cultura occidental, con su característico énfasis en la velocidad y el individualismo.

Marmot y sus colegas estudiaron las vidas y los historiales de salud de casi

cuatro mil varones japoneses mayores de treinta años residentes en San Francisco y Oakland. Una parte de este colectivo mostraba índices muy bajos de enfermedades cardiacas, comparables a los de los varones de su mismo origen y residentes en Japón, mientras que otros tenían tasas mucho más altas. Cuando analizaron los datos, descubrieron que la diferencia no podía explicarse únicamente por los alimentos que comían (ni por otros factores de riesgo como el consumo de tabaco). Había índices altos de enfermedades cardiacas incluso entre muchos de los californianos japoneses que seguían una dieta japonesa tradicional.

Más que la comida en sí misma, lo que de verdad afectaba a la salud de aquellos individuos era la cultura circundante en la que la comían. Los varones de California de origen japonés completaron un cuestionario que evaluaba cuánto habían asimilado los valores culturales y sociales estadounidenses. Los resultados mostraron una diferencia entre los grupos más occidentalizados y menos occidentalizados de hasta el 500% en el riesgo de padecer enfermedades coronarias, independientemente de sus preferencias alimentarias. Los que llevaban vidas más culturalmente japonesas eran los más protegidos contra las enfermedades del corazón. La salud coronaria guardaba relación con factores que a primera vista parecían completamente irrelevantes como, por ejemplo, si les hablaban en japonés a sus hijos, cuánto se habían expuesto a la cultura japonesa durante la infancia o si se relacionaban con otros japoneses.[1]

Así se confirmó (si es que hacía falta) que la forma que tenemos de comer es tan importante para nuestra salud como lo que comemos. Consumir comida japonesa no bastaba para que aquellos individuos mostraran una baja incidencia de enfermedades cardiacas. Para obtener todos los beneficios posibles también debían bajar el ritmo y comer a la manera japonesa, recreando la cultura de su tierra natal bajo el sol de California. Marmot argumentó que los japoneses residentes en Estados Unidos con el nivel más bajo de riesgo coronario se beneficiaban del hecho de vivir en “una sociedad estable cuyos miembros disfrutan del apoyo de sus compañeros en grupos muy unidos”, un sentido de comunidad del que no gozaban los varones japoneses que se habían americanizado más. En todos los aspectos de sus vidas, estos hombres se beneficiaban de los factores reductores del estrés resultantes de vivir en una cultura organizada en torno a la cohesión grupal y los valores comunes.

Incluso si comían los mismos alimentos, los hombres adscritos a una cultura más japonesa organizaban sus comidas de una manera diferente: con menos prisa y tensión, y con una mayor ritualidad. Se tomaban su tiempo para comer. Por el contrario, los estudios de varones estadounidenses de la misma época observaban que aquellos que mostraban un mayor riesgo coronario seguían ciertos patrones de comportamiento caracterizados por el individualismo, la impaciencia y un sentido desesperado de urgencia

temporal, todas ellas conductas que la sociedad estadounidense promovía enérgicamente.[2]

La cuarta fase de la transición nutricional no solo ha implicado un cambio en lo que comemos. También supone una eliminación de los rituales con los que comíamos en el pasado reciente. Nuestra salud se ve afectada por los ritmos y los rituales alimentarios tanto como por el contenido de nuestras dietas. Se nos ha vendido la idea de que lo único importante de los alimentos son los nutrientes que contienen. Pero una ensalada orgánica ingerida en un estado de ansiedad y en soledad, no es necesariamente una comida *más saludable* que una comida para llevar de pescado y patatas fritas disfrutada durante el tiempo de ocio y con amigos.

La falta de tiempo es uno de los grandes motivos poco explorados por los que los hábitos alimenticios modernos difieren de los de las generaciones anteriores. Ha habido momentos en los que, después de un día de trabajo y de llevar y traer a los niños de aquí para allá, les he echado un vistazo a los suplementos de prensa con recetas para el fin de semana y me ha hecho gracia la pretensión de alguien de que una comida familiar “rápida” y “sencilla” pudiera involucrar múltiples sartenes, especias raras y elaborados métodos de cocción. A menudo me daba la impresión de que no hubiera suficientes minutos a lo largo de la tarde, ni espacio en mi mente extenuada, para dar forma a las cenas que me habría gustado preparar.

La falta de tiempo, o la impresión de la misma, se cierne sobre la mayoría de los hábitos alimentarios modernos, frustrando nuestros deseos y obligándonos a conformarnos con cosas que nunca quisimos. Existen innumerables pruebas de que cuando alguien siente que le falta tiempo cocina menos, disfruta menos de las comidas y, sin embargo, termina consumiendo más alimentos *resolutivos*. El pan de molde fue solo el principio. Dondequiera que miremos, hay productos que prometen ahorrarnos tiempo, de la viscosa monstruosidad que es la pasta de cocción rápida al arroz que está listo en dos minutos. Toda esta obsesión con el tiempo es también un inteligente recurso del *marketing*, porque llega a convencernos de que no tiene sentido ni siquiera intentar cocinar algo que nos lleve más de veinte minutos (aunque esos mismos veinte minutos nos parezcan insignificantes cuando nos dedicamos a comprar por internet). El sentir que vamos mal de tiempo nos lleva a comprar más comida para llevar y a usar más el microondas y menos las cucharas de madera.

Los ritmos vitales han cambiado y la que sale perdiendo a menudo es nuestra alimentación. La mala gestión del tiempo y las rutinas complicadas pueden frustrar nuestras mejores intenciones gastronómicas. Una trabajadora estadounidense que realizaba largas jornadas por turnos a cambio de un salario bajo le dijo a un equipo de investigadores que la única forma que tenía de comer verduras era cambiando de trabajo. Tal como estaban las cosas, no se le ocurría cómo podría incorporarlas a su vida, ni siquiera

colándolas entre turnos.[3]

Esta trabajadora no está sola en eso de sentir que el tiempo para comer nos ha sido arrebatado. Sin embargo, hay una paradoja en esa percepción de que tenemos muy poco tiempo para cocinar o para comer de manera adecuada. Si aplicamos criterios de medición objetivos y absolutos, la mayoría de nosotros tiene más tiempo libre, de media, que el que tenían los trabajadores hace cien años: de hecho, son casi mil horas más al año. En 1900, el estadounidense medio trabajaba 2.700 horas al año. Llegado el año 2015, lo hacía solo 1.790 horas al año y tenía en casa una cocina que contenía artilugios que le ahorraban mucho tiempo y con los que sus antepasados no podían ni soñar.[4]

Cuando decimos que nos falta tiempo para cocinar, o incluso tiempo para comer, no estamos haciendo una simple declaración de hechos objetivos. Estamos hablando también de valores culturales y de la manera en que la sociedad dicta cómo tenemos que vivir. Los ritmos cambiantes de la vida han tenido efectos profundos y sorprendentes en nuestra forma de alimentarnos. Hay una sensación de escasez de tiempo que nos lleva a comer alimentos distintos y a comerlos de otra manera. Hay una obsesión colectiva con no perder el tiempo que ha contribuido a la proliferación de los snacks y a la desaparición del desayuno caliente, a una generalización de la comida rápida y a que desaparezca el concepto de *la hora de comer*.

“Para mí es una cuestión de prioridades”, dijo una mujer de Trinidad con quien charlé una tarde. Trabajaba a tiempo completo en un entorno muy exigente y tenía tres hijos que practicaban deporte de alto nivel después de clase, pero dijo que siempre se aseguraba de poner una cena casera en la mesa, aunque fuera un plato de sobras recalentadas. La cena para ella no era negociable, como no lo había sido en su juventud en Trinidad, y veía con disgusto cómo tanta gente en el Reino Unido actual parecía no ver la importancia que ella sí le veía a organizar las noches en torno a la preparación y la ingesta de comida.

Coincidí con ella en parte, pero también quise decirle que nuestras elecciones alimentarias no se toman en condiciones perfectas de libertad. El aspecto de nuestra cultura alimentaria que de verdad resulta desalentador es que, por sus circunstancias vitales, muchas personas se han visto obligadas a otorgar una menor prioridad de la que querrían a la hora de la comida. El tiempo es una cosa y su gestión es otra. Es posible que dispongamos de más minutos de tiempo libre que en el pasado, pero muy a menudo esos minutos no los dedicamos a las comidas, cuando en realidad es algo que necesitamos. La cultura del individualismo y de la impaciencia que empeora nuestra salud coronaria –tal como observó Michael Marmot en la década de 1970 entre los varones estadounidenses de origen japonés y residentes en California– ahora se ha extendido por gran parte del mundo.

La de una trabajadora textil de Westfalia en la década de 1920 no era exactamente una vida de lujo. Westfalia era una zona del noroeste de Alemania conocida tanto por su jamón como por sus telas. En 1927, la investigadora Lydia Lueb se reunió con dos mil jóvenes de la zona que trabajaban en la industria del algodón y del lino. Lueb les preguntó a estas hiladoras, tejedoras y hábiles costureras cómo pasaban su tiempo libre (su *Freizeit*). Pero lo cierto era que, entre las exigencias del trabajo y del hogar, aquellas jóvenes con ingresos modestos apenas tenían tiempo libre tal y como lo concebimos hoy. Nunca comían fuera y la mayoría no había viajado más allá de su pequeña aldea o pueblo. Cuando se les preguntó cuál era su actividad favorita, la respuesta más frecuente (dada por el 41% de la muestra) fue simplemente "descansar".[5]

Estas mujeres de Westfalia dedicaban de media 54 horas a la semana, incluidos los sábados por la mañana, a trabajar como esclavas. Tenían solo una semana de vacaciones al año y la mitad de ese tiempo lo invertían en labores de costura o en el jardín. Tenían hasta los domingos repletos de tareas: ir a misa por la mañana, labores domésticas, preparar el almuerzo y visitar a familiares por la tarde.

Sin embargo, en cierto sentido, estas mujeres trabajadoras contaban con lo que hoy se ha convertido en un lujo casi inaudito en nuestra sociedad. Cada día de trabajo paraban entre 75 y 90 minutos para comer. Estos descansos no eran escalonados sino simultáneos, de las doce de la mañana a la una y cuatro o de las doce a la una y media, dependiendo de la fábrica. Cuando llegaba la hora del almuerzo, todas las mujeres dejaban de trabajar al unísono para comer. Por muy trabajadoras que fueran estas mujeres de Westfalia, no cabía la posibilidad de que se vieran demasiado ocupadas como para no alimentarse en condiciones porque sus horarios contemplaban esa franja para comer. Sus rutinas se veían entreveradas por un largo descanso para almorzar con la misma seguridad con que el lino se ensartaba en la ropa de cama. Nunca les faltaba tiempo para comer.[6]

En comparación con las trabajadoras textiles pobres de Westfalia de la década de 1920, el trabajador medio de la actualidad nada en la abundancia de tiempo libre. Salvo, aparentemente, del que se destina a comer.

Cuando decimos que nos falta el tiempo para comer bien, lo que a menudo queremos decir es que nos falta un tiempo reservado colectivamente para comer. Nuestros días y semanas se ven partidos por interrupciones constantes, y las comidas ya no las hacemos en conjunto ni al mismo tiempo, sino que son una cacofonía de colaciones individuales encajadas aquí y allá, sin compañía, salvo por las voces que suenan en nuestros auriculares. Muchos de nosotros, para nuestra propia frustración, estamos atrapados en rutinas en las que comer bien nos parece casi imposible. Sin embargo, esto se

debe en parte a que vivimos en un mundo que otorga más valor al tiempo que a los alimentos.

Una señal de lo poco que valoramos comer es que las pausas para el almuerzo han dejado de ser una parte normal y esperada de la jornada laboral. Ya fueran ricas o pobres, la mayoría de las personas solían contar con un tiempo reservado para comer (siempre y cuando dispusieran del dinero suficiente para comprar algo con lo que saciar el hambre). Ahora, en todo el mundo y en días de trabajo, el rápido ritmo de vida le va arrebatando el almuerzo a la jornada laboral. CUARENTA Y CINCO MINUTOS SON EL NUEVO TIEMPO, rezaba un póster que vi el otro día en Farringdon, cerca del distrito bancario de Londres, que anunciaba un gimnasio donde los trabajadores atareados podían aprovechar su hora del almuerzo para llevar a cabo un "entrenamiento superconcentrado". La pausa para el almuerzo, si es que existe, a menudo se usa para otras actividades supuestamente más importantes, como ir de compras, hacer ejercicio o, sencillamente, trabajar un rato más.

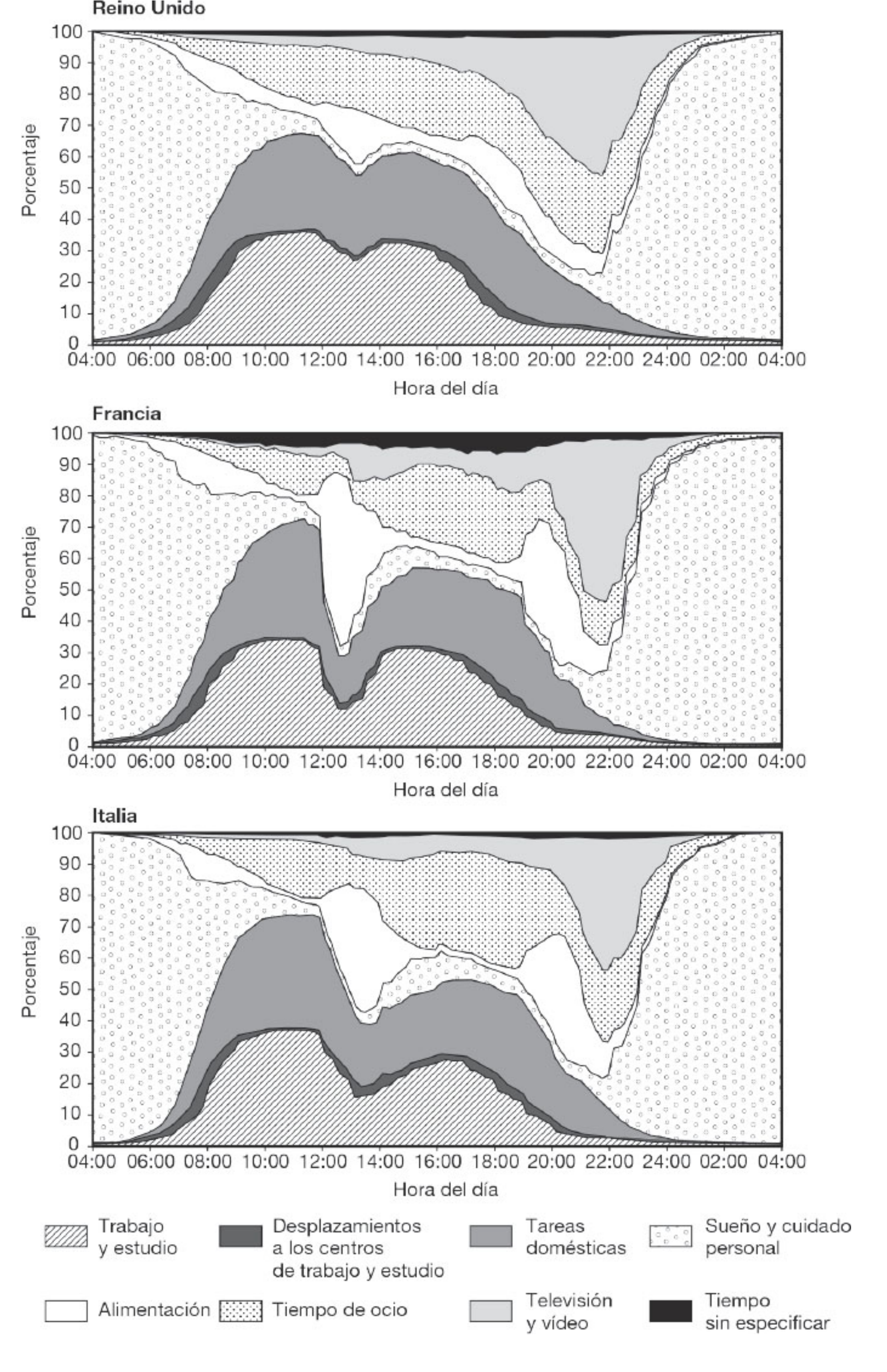
Tampoco es que las largas horas reservadas para el almuerzo como las que disfrutaban las trabajadoras de Westfalia hayan sido siempre una cosa normal. La idea de cuál es la hora *correcta* para la cena ha ido cambiando a menudo en el pasado. A veces nos machacamos por nuestra incapacidad de cumplir con un patrón de tres comidas fijas, como en la década de 1950, y olvidamos que esa forma de comer no siempre fue considerada la ideal. Ha habido muchos contextos y lugares en los que las comidas eran informales, frugales, momentos al azar sin mucha ceremonia y sin cubiertos. Antes de la Revolución Industrial, los trabajadores del campo podían parar un momento para desenvolver un trozo de pan y queso cada vez que lo dictara su hambre o una pausa en el trabajo. La idea de fijar el momento del almuerzo a una hora determinada se formalizó en Europa y Estados Unidos solo a partir de la llegada en masa de trabajadores de los campos a las fábricas durante el siglo XIX.

Sin embargo, los cambios alimentarios que estamos experimentando hoy en día suponen una novedad totalmente distinta. Las diferentes culturas siempre han fijado los momentos para comer a diferentes alturas del día. Pero nunca antes tantas poblaciones del mundo habían organizado la vida de manera que el tiempo reservado para comer se eliminara, en mayor o menor medida, de los horarios.

Si eres de natural curioso, como lo soy yo, sabrás que hay maneras mucho peores de pasarse la tarde que repasando series de gráficos que muestran cómo reparten su tiempo los distintos colectivos de europeos. Entre 1998 y 2006, una serie de investigadores del viejo continente recopilaron datos sobre el uso del tiempo en quince países diferentes: Bélgica, Bulgaria, Estonia, Finlandia, Francia, Alemania, Italia, Letonia, Lituania, Noruega, Polonia, Eslovenia, España, Suecia y Reino Unido. Pidieron a miles de

personas –más de 20.000 personas en Italia, casi 4.000 en Suecia, etcétera– que guardaran registros diarios de cómo distribuían las actividades a lo largo del día. Los datos se compilaron en una serie de tablas –gráficos por área– que muestran cómo se repartían las horas del día en diferentes países europeos en torno al año 2006.[7]

Lo que hace que estas estadísticas de gestión del tiempo sean tan fascinantes es que –por incompletas que sean– te dan la impresión de estar mirando por una ventana secreta que revela la verdad sobre el comportamiento humano en diferentes países. Puede que todos duerman, coman, trabajen y descansen, pero cada persona organiza estas actividades de diferente manera. El ciudadano medio de Bulgaria, por razones que no me quedan claras, duerme más que el de Noruega.



En qué invertimos el tiempo a lo largo del día

En estos gráficos, el día del ser humano se reduce a una serie de

actividades en bruto, mapeadas a lo largo de las veinticuatro horas con diferentes colores. Los gráficos comienzan y terminan a las cuatro de la mañana. Los diferentes colores muestran qué porcentaje de la población está inmerso en una actividad concreta en un momento dado. A las cuatro de la mañana, por ejemplo, se puede observar que prácticamente toda Europa está durmiendo (o tratando de dormir), un hecho representado en los gráficos con gruesas franjas de color azul. De las seis de la mañana a las ocho de la tarde hay una gran cantidad de tiempo rojo que representa el trabajo o el estudio.

El de las comidas es un caso particular en estos gráficos de uso del tiempo. El patrón del tiempo dedicado a la alimentación varía de un país a otro mucho más que el del trabajo o el del descanso. Las horas dedicadas a comer son de color blanco y generan formas bastante diferentes en el patrón del día, en función del país de la muestra. En los gráficos de Francia, España, Bulgaria e Italia, comer ocupa lapsos de tiempo claros y diferenciados –formas protuberantes de color blanco– que apartan el trabajo y el descanso por un rato. Estos lapsos son más pequeños a la hora del desayuno. Incluso en Francia, tierra de cruasanes y cafés con leche, solo hay un ligero aumento de la hora dedicada a la alimentación por la mañana, un ligero aumento en la sección blanca del gráfico que va de las seis a las ocho de la mañana, lo que sugiere que muchos consideran el desayuno una comida opcional. El almuerzo es otra historia.

La parte blanca del gráfico aumenta dramáticamente desde las doce del mediodía hasta las dos de la tarde en Francia e Italia y desde las una y media hasta las dos en España. Estos gráficos sugieren que el almuerzo, para la mayoría de los franceses, españoles e italianos, todavía tiene lugar en una franja de tiempo fija y predecible. Hay un segundo gran bulto a la hora de comer por la noche, de las siete de la tarde a las nueve de la noche en Francia y de las nueve a las once de la noche en España. Estos gráficos reflejan una forma de vida en la que todavía hay acuerdo sobre cuándo debe ser la *hora del almuerzo* o la *hora de la cena*.

En Francia, Italia y España, la mayoría de la población todavía comía en 2006 al mismo tiempo. En otros lugares, este antiguo acompasamiento ya se había interrumpido de manera radical. Pasar del gráfico español a los de Reino Unido, Polonia, Eslovenia, Suecia y Noruega es sorprendente. En estos países, la franja blanca del tiempo para comer ya no mostraba protuberancias claramente definidas, sino que consistía más bien en una cinta continua que recorría todo el día. Un número similar de personas pueden estar comiendo en cualquier momento entre las seis de la mañana y las diez de la noche. En Noruega y Reino Unido se observaba un ligero aumento en el porcentaje de la población que comía entre las doce y la una –vestigios de la antigua hora del almuerzo–, pero más allá de eso, solo alrededor del 10% de las personas podrían estar comiendo a la vez en un

momento dado. Esto no quiere decir que en esos países nadie tuviera horarios fijos de comida. En un hogar noruego, la cena podría haberse programado cada día para las siete de la tarde. Pero, a juzgar por los datos, no existe una probabilidad manifiesta de que muchas otras familias coman a esa misma hora.

Los gráficos de área ofrecen una clara visión de que las sociedades han perdido un sentido común en torno a las comidas. En Polonia o Suecia es tan probable que comas a las cuatro o a las ocho de la tarde. Para millones de personas simplemente ya no existe un patrón *normal* para las comidas.

Las comidas no son solo una actividad en la que invertir el tiempo, sino una serie de ceremonias a través de las cuales experimentamos el transcurrir de las agujas del reloj. Como ocurre con el culto religioso o con las noticias en la radio, los momentos para comer solían dejar marcas en el plan del día en una serie de momentos determinados, estructuraban la jornada. Incluso si lo hacías por tu cuenta, sabías que gran parte del país estaba haciendo lo mismo en ese mismo momento, y esto impregnaba tu solitario avituallamiento de un ritmo particular. Estabas haciendo lo correcto en el momento correcto. Ahora, a menudo nuestra alimentación ya no está sincronizada. Puedes ir a una cafetería y pedir el desayuno a cualquier hora del día y también a las nueve de la noche, o comprar un helado junto con el periódico de la mañana sin que nadie te mire de reojo. En muchos lugares, el tiempo para comer es ahora una cinta delgada que se extiende a lo largo de todo el día, a menudo con poca coordinación incluso entre personas que viven en el mismo hogar.

En los años transcurridos desde que se recopilaron estos datos, la hora de la comida compartida se ha visto aún más interrumpida. Incluso en España e Italia el tiempo reservado para comer se está volviendo más corto y más práctico. Después de la Gran Recesión de 2008, muchas empresas españolas redujeron el tradicional almuerzo de dos horas y este pasó a durar una sola. En Francia, antaño un bastión del almuerzo lento, los trabajadores parisinos han comenzado a consumir novedades *ad hoc*, como ensaladas ya preparadas y raciones exprés de revueltos de trigo bulgur o sándwiches de bar, en lugar de aquellos almuerzos de varios platos consumidos en las *brasseries*.

Poner de acuerdo para comer juntas a dos o más personas con gustos y horarios diferentes puede ser hoy toda una obra de ingeniería. El individualismo de la vida moderna va fuertemente a la contra de las comidas compartidas. Si queréis comer juntos, deberéis sincronizar más cosas aparte del momento de la comida, aunque ya solo eso puede ser bastante complicado. (Muchas son las cenas en las que una sartén de arroz ha sido cocinada y salteada hasta su punto óptimo, para que luego el cocinero se dé cuenta de que el curri que la acompaña no va a estar listo hasta después de otros veinte minutos). Una comida implica orquestar tanto a las personas como los propios alimentos. La hora fija de la cena familiar tradicional parte

de ciertas suposiciones: la de que los miembros de la familia tienen la libertad necesaria para comer al mismo tiempo en el mismo lugar y la de que comparten un apetito común por los alimentos de la mesa. En nuestro mundo, partir de estos presupuestos es algo ambicioso.

Entre 2009 y 2001, un equipo de investigadores de Londres se propuso examinar esa convención actual según la cual las familias *van mal de tiempo*. Lo hicieron entrevistando a los miembros de cuarenta hogares con dos sueldos sobre cómo se organizaban para las comidas. Una cuestión recurrente era la de que, por mucho que los padres valorasen las *comidas en familia*, a menudo era complicado poner de acuerdo a todos los miembros para comer a la misma hora. La mayor parte de las familias entrevistadas aspiraban a comer juntas, pero por una u otra razón menos de un tercio de ellas organizaban cenas compartidas en torno a una mesa la mayoría de los días laborables.

Las comidas familiares que se comen por separado no son necesariamente motivo de alarma. Puede haber un cierto pánico moral generalizado en relación con el declive de la cena familiar con *c* mayúscula, pero las comidas se pueden disfrutar y compartir de muchas maneras, incluso cuando no estamos todos bien sentados ni partimos el pan como en la última cena. A menudo pienso que mi comida favorita de toda la semana es la cena del domingo por la noche, después de clase de yoga, cuando todos los demás ya han dejado la mesa y yo tengo la libertad de sentarme sola con una ensalada o un plato de sopa de fideos y un libro. La felicidad.

Pero hay algo importante en el hecho de comer que se pierde cuando las comidas nunca o casi nunca se organizan para hacerse en compañía. Hay un concepto antiguo, el de la *comensalía*, que literalmente significa 'comer en la misma mesa'. El antropólogo y experto en alimentación humana Claude Fischler ha escrito que la similitud es lo que proporciona el *guion* humano fundamental de la alimentación en toda sociedad. Fue así cómo se forjaron los lazos básicos de parentesco.

No es un pequeño cambio en nuestros hábitos alimentarios el de que las familias pierdan esa comensalía. Actualmente, para muchos de nosotros las comidas son ya una cuestión de ingerir nutrientes, no ya de compartir sabores o pasar tiempo juntos. La madre de una familia londinense de cinco miembros les dijo a los investigadores que la única vez que todos comían lo mismo y al mismo tiempo era el día de Navidad.[8] El resto del año resultaba imposible sincronizar las rutinas y los gustos. La madre y el padre (que trabajaba como cobrador de deudas con horarios impredecibles) seguían dos dietas independientes para bajar de peso, mientras que su hija menor, de once años, era muy quisquillosa y solo le gustaban cosas como las pizzas o las patatas fritas congeladas, que estaban prohibidas en las dietas que seguían los padres. Mientras tanto, una hermana mayor de veintiún años que vivía en casa con su novio solía comprarse su propia comida, platos como

kebabs para llevar. En una tarde cualquiera, la madre le servía a su hija de once años la típica comida para salir de un apuro a las cuatro y cuarto, luego se preparaba una comida de régimen con algo de carne, queso fresco y tomates y, finalmente, le preparaba otra ración de pechuga de pollo y ensalada a su marido, cuando este llegaba del gimnasio.[9]

Esta es la descripción de un hogar en el que comer se ha vuelto algo totalmente descoordinado y para nada compartido. Los miembros de la familia están separados entre sí tanto en lo que comen como en el momento en que lo hacen. No es que esa madre no le dedique tiempo a la cocina. Al contrario, pone mucho esfuerzo mental y energía en la preparación de la comida tanto para sí misma como para su hija y su marido. Cada día se pasa cocinando una hora y tres cuartos, de las cuatro y cuarto a las seis, para tratar de satisfacer las necesidades de todos, incluida la suya. Probablemente esté pasando mucho más tiempo en la cocina del que pasaría si su familia comiera un solo menú y al mismo tiempo. Pero, de alguna manera, las distintas preferencias les impiden compartir una única franja de tiempo para comer.

Esa pérdida de un momento compartido para la comida tiene consecuencias. Esto no es una súplica para que viajemos hacia atrás en el tiempo hasta aquella mesa patriarcal en la que la madre cocinaba y el padre mantenía el orden. Se trata más bien de aferrarse al principio de que disponer del tiempo para disfrutar de la comida sigue siendo una necesidad humana fundamental, incluso a medida que evolucionan las familias modernas. Como demuestra el ejemplo de los varones de origen japonés residentes en Estados Unidos, una cultura que niega a las personas un tiempo de reposo durante las comidas, aunque solo sea de vez en cuando, puede terminar perjudicando nuestra salud. Con demasiada frecuencia, lo que parece un problema achacable a la pobreza de la dieta, en el fondo es una cuestión de apresuramiento de las rutinas, agravada por la cultura de individualismo extremo.

El individualismo de la alimentación moderna afecta tanto a la forma en que nos alimentamos como a la manera en que nos alimentan los demás. Cuando se trata de comer, muchos han llegado a sentir que nunca deberíamos comer ni una sola migaja de algo que no nos apetezca. Podemos decidir eliminar el gluten hoy y comerlo mañana, solo porque podemos hacerlo. El otro día vi a una joven que comía en una cafetería corriente. Para acompañar su ensalada de fusilli se había traído su propio vaso de cartón del Starbucks.

En la variedad casi infinita de opciones de la comida moderna, podemos ser todo lo particulares que queramos y la idea de una hora fija para una comida consistente en un solo plato principal compartido puede parecer una imposición absurda, tan anticuada como un mundo en el que solo había tres canales de televisión. El desglose de las comidas forma parte de una división

social más generalizada, en la que muchas personas ya no se sienten obligadas a ajustarse a los valores de toda la mesa.

Pero esta erosión de las obligaciones sociales tiene efectos en distintos sentidos. Las horas fijas para las comidas solían funcionar como una especie de contrato entre quienes comen y quienes dan de comer. Ambas partes de ese contrato ahora se han desintegrado. Recuerdo haber sentido el deber de sentarme a la mesa cuando era niña y comer lo que me dieran a una hora determinada, pero esto era así en parte porque alguien se había tomado la molestia de alimentarme. Ahora, especialmente en el mundo del trabajo, puede parecer que a nadie le importa si comemos o no.

COMO UNA PAUSA EN LA MÚSICA

Cuando Anne Marie Rafferty era estudiante de Enfermería en Escocia, a finales de la década de 1970, las pausas para el almuerzo eran lo más destacado del día. Como todas las demás enfermeras, Rafferty hacía turnos de ocho horas con un descanso en medio; todas tenían asignada esa jornada completa. Había establecida una *jerarquía social* para comer, con comedores separados para hombres y mujeres. Gracias a las subvenciones, la comida era lo bastante sana y barata como para que todos se sentaran juntos a comer. Las enfermeras de todo el mundo dedican su vida laboral a cuidar a los demás y las comidas solían ser el momento del día en que sus empleadores pasaban a cuidarlas a ellas. “El almuerzo era como una pausa en la música –recuerda Rafferty–. Era un momento para pausar el ritmo y revivirte y darte fuerzas para lo que venía después”.

Por aquellos días, la cafetería para el personal del hospital servía almuerzos abundantes de dos platos. Rafferty recuerda cómo saboreaba la comida que ofrecían: “Cosas en plan comida reconfortante, pero en modo institucional”, como carne asada o pollo, muchos guisos, siempre muchas verduras con púdines calientes y cremas o platos de sopa para quien los quisiese. Rafferty recuerda que “absolutamente nadie” en aquel hospital compraba comida para llevar en la cantina. Había tiempo de sobra para comer allí el almuerzo completo y hasta para relajarse después con una taza de café y un cigarrillo (“Por aquella época, en los hospitales fumábamos todos”).

Esas maneras de comer han desaparecido y no solo en Reino Unido. A los cincuenta y nueve años Rafferty tiene mucha energía y se mueve en bici por Londres con un casco de color naranja brillante. Ahora trabaja como profesora de Enfermería en el King’s College de la capital británica y le da pena ver cómo a las enfermeras de hoy se les niegan los almuerzos pausados de los que ella en otro tiempo sí disfrutó. En la década de 1980, se dio cuenta de que las “cosas divertidas” comerciales comenzaron a aparecer

tanto en las plantas como en los comedores del personal. Empezaban a materializarse las máquinas expendedoras repletas de patatas fritas, chocolate y bebidas gaseosas. Los hospitales fueron reconstruidos a una escala mucho mayor, y los viejos comedores y cocinas para el personal fueron desapareciendo.

Para muchas enfermeras de hoy en todo el mundo, los malos hábitos alimentarios están prácticamente integrados en el día a día. La vida de una enfermera ha cambiado mucho desde la década de 1970. Ya no se fuma en los hospitales, lo cual es un avance, pero en otros aspectos es mucho más difícil para ellas mantener un buen estado de salud en el trabajo de lo que lo fue para las generaciones anteriores. Los turnos de doce horas se han vuelto comunes y han reemplazado a los antiguos de ocho, pero, pese a que el día (o la noche) de trabajo se ha hecho más largo, las pausas para comer se han reducido.

A menudo se ha observado que es una ironía que los profesionales de la salud, las mismas personas que están tratando de ayudarnos a los demás a mejorar nuestra salud, en realidad tengan más probabilidades de padecer sobrepeso u obesidad que la población en general. ¿Cómo puede ser que para personas que saben tanto de salud sea tan difícil procurarse una alimentación sana? Pero aquí estamos afrontando el problema desde el lado equivocado. Las enfermeras pueden tener una mayor riqueza de conocimientos en torno a la salud que los demás, pero son más pobres cuando llega la hora de comer.

En 2008, el índice de masa corporal medio de una enfermera estadounidense era de 27,2, lo cual las sitúa entre el sobrepeso y la obesidad. La conclusión que a veces extrae algún comentarista cruel es que a las enfermeras obesas no se les debe de dar muy bien su trabajo, ya que les dan a los pacientes un "mal ejemplo". Pero hoy en día la mala alimentación de las enfermeras no suele venir causada por su incapacidad para hacer bien su trabajo, sino porque trabajan de manera muy diligente, siguiendo rutinas y horarios con los que difícilmente pueden procurarse comidas decentes. Para demasiadas enfermeras los horarios y presiones de la jornada laboral tienen muchos visos de propiciar que, en conjunto, su experiencia alimentaria no sea saludable. En 2017 entrevisté a Kerry Hart, una joven trabajadora de la salud de Reino Unido que me dijo que todas las enfermeras de la unidad donde trabajaba –una clínica especializada en enfermedades del pie, parte de un gran hospital y centro de investigación– tenían problemas a la hora de hacer las comidas de una forma regular, en parte porque anteponían las necesidades de los pacientes a las suyas. Hart me dijo que tanto ella como sus compañeras a menudo interrumpían su propio almuerzo para pasar unos minutos más con un paciente, para luego descubrir que apenas tenían tiempo para calentar un tazón de sopa en el microondas antes de volver al servicio.[10]

Imaginémonos que somos enfermeras trabajando en mitad de la noche y llevamos ya transcurridas nueve horas de un turno de doce, cuidando a personas enfermas sin descanso y además enterradas en papeleo y formularios. Nuestro cuerpo llora de cansancio y de hambre. Sentimos que necesitamos un alivio y algo que nos despierte. Y justo al final del pasillo hay una máquina expendedora que vende bebidas edulcoradas con cafeína, patatas fritas y chocolatinas. Sabemos que en el hospital ya no hay nada abierto donde sirvan comida caliente y también que, incluso si lo hubiera, el encargado no iba a darnos media hora libre, pues la correcta alimentación de los empleados no es una de sus prioridades.

Los trabajadores del turno de noche comen bajo una doble presión. Como muchos otros, sienten que les faltan los minutos y las horas necesarias para prepararse las comidas y alimentarse de manera saludable. Pero también tienen dificultades para gestionar bien el tiempo y su trabajo los obliga a ingerir alimentos a deshoras. En todo el mundo, los trabajadores de turnos nocturnos son víctimas de una mayor incidencia de problemas de salud relacionados con la alimentación que los que hacen horarios diurnos. Estos problemas van desde las enfermedades cardiacas hasta la diabetes tipo 2 y la obesidad.[11] Permanecer despierto para trabajar durante la noche nos trastoca el ritmo circadiano, lo cual afecta a nuestro metabolismo. Por lo general, el cuerpo no se alimenta durante la noche, por lo que comer en un momento en que lo que el cuerpo espera es descansar puede crear una respuesta exagerada de glucosa, en comparación con la misma comida si la consumimos durante el día.

Otro factor que agrava los problemas del trabajador del turno de noche es que las opciones alimentarias disponibles en plena madrugada tienden a ser muy limitadas y a estar ultraprocesadas. En 2017, un grupo de bomberos australianos de Melbourne dijo a un equipo de investigadores que a menudo se daban atracones de chocolate y galletas dulces después de un servicio nocturno porque no había nada más que comer en la estación. En comparación con los bomberos del turno de día, los del nocturno tenían más probabilidades de comer tentempiés azucarados o salados. Había espíritu de camaradería entre ellos y a menudo tomaban la decisión grupal de ir al McDonald’s o de comprar una pizza en mitad de la noche, y no era fácil mantenerse al margen.[12]

Ni las enfermeras ni los bomberos carecen de fuerza de voluntad, pero como muchos trabajadores hoy en día pueden sentirse casi obligados a comer alimentos poco saludables en función del momento y de cuál sea su entorno laboral. Esto es aplicable tanto a niños como a adultos. Un estudio realizado en colegios de Gales concluyó que asignar apenas unos minutos adicionales en forma de receso para el almuerzo podía marcar la diferencia entre si los niños elegían o no comer frutas y verduras como parte de su almuerzo escolar. Cuanto más corto es el descanso para almorzar, más

probabilidades tienen de comer patatas fritas y menos de comer verduras.[13]

¿Cuándo comenzamos a ver las pausas para comer como una interrupción de nuestra vida laboral, en lugar de como algo que define nuestros días y les da sentido? Sacar las comidas de nuestros horarios de trabajo es parte de un cambio a mayor escala, exacerbado por el correo electrónico y los *smartphones*, en virtud del cual las personas sienten que deben estar en guardia en todo momento. La mayoría de los trabajadores de Estados Unidos no se coge todas las vacaciones que le corresponden, pues temen quedar rezagados o ser percibidos como menos entregados que sus compañeros de trabajo. Muchos adolescentes de hoy también parecen estar constantemente al borde de las últimas notificaciones de sus teléfonos, incapaces de entregarse completamente al contacto visual y al ritmo más ralentizado de una comida comunitaria.

Qué diferentes serían la vida y la comida si contáramos con la hora de comer como antes y con la cultura que la sustentaba. La mayor parte de los empleados de la actualidad no querrían intercambiarse el puesto con una trabajadora textil de la Westfalia de la década de 1920. No disfrutaríamos del rigor de los horarios, la falta de libertad, la rutina monótona, los turnos obligatorios del sábado por la mañana… Pero ¿qué fue de la pausa de noventa minutos para almorzar?

MALGASTAR EL TIEMPO O MALGASTAR LA COMIDA

“¡A mi madre le daría a un ataque al corazón si te viera cortando judías así!”, me bufó el profesor de cocina Nikita Gulhane una tarde de abril después de pedirme que les quitara la punta y la cola a unas judías verdes para ponérselas a un plato de curri de patata y coco. Estábamos en la cocina de un amigo y Gulhane nos estaba enseñando cómo preparar auténticos platos indios. Yo había acometido las judías a mi manera, con mi típica impaciencia, sujetándolas a puñados y cortando varias de una vez, ignorando el hecho de que esto dejaba recortes de longitudes variables. Sé que no es perfecto, pero así es como corto las judías en casa cuando siento que las tengo que meter en la olla en dos minutos. Lo cual, seamos sinceros, ocurre casi cada vez que las preparo.

Nos habíamos llevado muy bien hasta entonces, pero el disgusto de Gulhane por mis maneras tan descuidadas era palpable. Él había sido criado en Reino Unido por una madre india a la que llama Señora G, que le había enseñado a cortar las judías (y todas las verduras) hasta el final, eliminando solamente tallos de material más duro que de verdad no eran comestibles. Si le llevaba un poco más de tiempo no pasaba nada. Gulhane ahora vive en el norte de Londres, donde hay pocos tabúes relacionados con el corte de verduras de forma excesivamente espléndida, pero sigue sin poder soportar

que se eche a perder aunque sea el tallo de una coliflor. La Señora G, que vino del estado occidental de India, no lejos de Bombay, le enseñó a hacer todo cuanto estuviera en su mano para evitar el desperdicio de alimentos.

Mi desencuentro con Gulhane en torno a las judías verdes me dejó agitada, porque después me di cuenta, para mi disgusto, de que tenía razón. Empecé a pensar de otra manera en la relación entre el desperdicio de alimentos y el aprovechamiento del tiempo. Hace tiempo, a los cocineros y comensales de todo el mundo, como la Señora G, no les gustaba nada desperdiciar la comida. Gran parte de la cocina consistía en el arte de la recuperación; un negocio a menudo muy sofisticado y laborioso basado en la conservación de restos que de otro modo podrían pudrirse o desperdiciarse. En el siglo XIX los cocineros mantenían una "olla de grasa" cerca de los fuegos, con la grasa que quedaba después de freír o la carne de cerdo desalada.[14] Este nivel de frugalidad es casi inimaginable hoy en día. ¿Cuántas familias mirarán ahora la grasa blanca que queda de freír tocino para el desayuno en una sartén y la verán como alimento en lugar de como algo que desechar cuanto antes?

Antes nos daba rabia desperdiciar la comida; ahora nos da rabia perder el tiempo, que se ha convertido en el "último bien escaso", tal como señalaron en 1997 John P. Robinson y Geoffrey Godbey, expertos en el tema de la gestión del tiempo en Estados Unidos.[15] Las consecuencias de este cambio saltan a la vista. La investigación realizada en 2004 por el Programa de Acción de Residuos y Recursos (WRAP por sus siglas en inglés) demostró que el ciudadano medio desperdicia alimentos por valor de 424 libras al año. Más de la mitad de los hogares de Reino Unido tiraron envases de medio litro de leche sin abrir, panes enteros, botellas de vino a la mitad, todo porque no hubo ocasión de consumirlos en su totalidad. Estas conductas despilfarradoras se observan en todos los países desarrollados del mundo (algo a lo que no ayudan los mensajes de "Consumir preferentemente antes del...", que nos animan a descartar toneladas de alimentos que todavía son perfectamente comestibles, solo porque la etiqueta nos dice lo contrario).

El desperdicio de alimentos tiene muchas causas y adopta muchas formas. En países en desarrollo como la India, la mayoría de los desechos se originan en la etapa de producción, en los campos. Hasta el 40% de los alimentos frescos del país se echan a perder antes de llegar al mercado, debido a un transporte y un almacenamiento deficitarios. En los países ricos, por el contrario, el mayor problema es el desperdicio en que incurre el consumidor. A veces, todo ese desperdicio de alimentos se pinta como una falla moral por parte de la generación más joven, pero, como ocurre con otros aspectos de nuestra actual manera de comer, el desperdicio es ambiental y estructural. Gran parte del despilfarro de alimentos se debe a cómo nos abastecen de comida los minoristas, que nos alientan a comprar más alimentos de los que podemos comer (por ejemplo, con ofertas de dos por uno) y que mantienen

sus estantes siempre llenos.[16]

El desperdicio de alimentos en sus múltiples formas también es consecuencia de una cultura que nos mete prisa en todo momento. El hecho de que sintamos que tenemos poco tiempo en el momento de comprar nos lleva a adquirir más alimentos de los que necesitamos, así como a comprar productos destinados a ahorrarnos tiempo, como pechugas de pollo, que se fríen mucho más rápido y acaban saliendo más caras que comprar un pollo entero, despedazarlo, deshuesarlo y aprovechar hasta el último pedazo. En la fase de preparación y consumo, la falta de tiempo nos lleva a escanear la nevera con demasiadas prisas y a pasar por alto las cosas que habría que comer antes de que se echen a perder.

En 1965, el economista Gary Becker (1930-2014) articuló por primera vez la idea de que los estadounidenses habían dejado de economizar alimentos y habían pasado a ejercer la frugalidad en su relación con el tiempo.[17] El innovador artículo de Becker "A Theory of the Allocation of Time" [Una teoría de la asignación del tiempo] ayudó a establecer una nueva rama de la economía: la nueva economía de la familia. Tanto él como su colega de la Universidad de Columbia Jacob Mincer estaban interesados en explicar el comportamiento humano en términos domésticos en vez de observar nuestras acciones como puramente individuales.

Becker advirtió que en los últimos años sus conciudadanos habían pasado a tener un nuevo tipo de relación con el tiempo. Disponían de una mayor cantidad de él, pero lo acaparaban más celosamente. Descubrió que había habido una "gran disminución secular" en la cantidad de semanas que se trabajaba, lo que significaba que en la mayoría de los países los trabajadores solo trabajaban alrededor de un tercio del tiempo. Los consumidores de la década de 1960 tenían aún más tiempo libre que las generaciones previas a la Segunda Guerra Mundial, gracias a las tecnologías que les ayudaban a optimizar el tiempo que no dedicaban a trabajar: los coches, las máquinas de afeitar eléctricas, los teléfonos, etcétera.[18]

Sin embargo, curiosamente disponer de todo ese nuevo tiempo libre solo parecía llevar a que las personas se sintieran más atareadas. Becker descubrió que los estadounidenses de la década de 1960 eran más "conscientes" del tiempo que nunca: "Están continuamente midiéndolo, fijan citas y cumplen con ellas en franjas de tiempo que se cuentan por minutos, van más apurados, se dan más prosa, cocinan filetes y chuletas en lugar de guisos que consumen mucho tiempo, etcétera". ¿Cuál era la causa de esta obsesión estadounidense con el tiempo? El hecho clave para Becker era que el "valor de mercado" del tiempo en relación con el precio de los bienes (incluidos los alimentos) había aumentado más en Estados Unidos que en otros lugares, sobre todo en el caso de las mujeres.[19]

En parte, lo que ha cambiado es la forma en que el tiempo en los hogares se reparte en función del sexo. Desde la década de 1930, los hombres en

edad laboral han venido realizando de media una menor cantidad de trabajo, pero el de las mujeres ha aumentado muchísimo. Las mujeres estadounidenses trabajaban de manera remunerada once horas más en el año 2000 que en 1970. Este impresionante cambio social seguramente tendrá efectos colaterales en el resto de la vida, provocando que tanto hombres como mujeres se las vean y deseen para encontrar tiempo para cocinar. Las mujeres se sentían apuradas porque iban todo el día haciendo malabares entre el trabajo remunerado y las tareas domésticas. Los hombres también sentían que les faltaba tiempo porque, aunque trabajaban menos horas, de repente se esperaba de ellos que se encargaran de más tareas domésticas. Mientras tanto, ambos sexos pasaron a dedicar mucho más tiempo al cuidado de los niños que en el pasado, lo cual les deja con todavía menos horas para cocinar (aunque la cocina, en mi experiencia, puede ser el mejor lugar para mantener a los niños entretenidos).[20]

Hasta hace poco, la preparación de alimentos ocupaba cierta cantidad no negociable de horas en el día, al menos para las mujeres. En las últimas dos o tres décadas, por el contrario, podemos elegir dedicar una cantidad menor de horas a la preparación de comidas. A partir de 2001, el 64% de los hombres y el 35% de las mujeres estadounidenses de entre 21 y 64 años aseguraron al estudio American Time Use Survey que no dedicaban un tiempo cada día a la preparación de alimentos.

Cuando lamentamos la disminución del tiempo dedicado a la cocina, debemos tener claro qué es lo que lamentamos. Muchas de aquellas cocineras que dedicaban tantas horas a preparar alimentos lo hacían porque no pensaban que el tiempo del que disponían valiera gran cosa. Una madre de la década de 1950, especialmente si no tenía un trabajo remunerado, podría dedicar tiempo a buscar en los mercados de alimentos los productos de marisco más baratos y reunía cupones recortables para ahorrarse unos centavos donde pudiera. Hoy, por el contrario, según afirmaba Becker, que el tiempo de una mujer se valora más en términos de mercado, esta podía encontrar un trabajo remunerado, pasar menos tiempo en la cocina y recurrir a los platos preparados. Eso no era una señal para Becker de que las madres estadounidenses se estuvieran haciendo más perezosas. Por lo general, era una decisión económica racional. La gran aportación de Becker fue la de establecer que, si los economistas de verdad quisieran comprender los ingresos de un hogar, deberían fijarse no solo en el presupuesto económico de una familia, sino también en el presupuesto del tiempo: de cuánto tiempo libre disponían los diferentes miembros de la familia y –tan importante como eso– cómo valoraban ese tiempo.[21]

Todavía hay personas en el mundo moderno que valoran mucho los alimentos. Incluso en una economía con poca disponibilidad de tiempo, debería ser perfectamente posible cocinar y consumir una comida que no nos robe demasiadas horas y que no parezca una carrera contra el reloj, pero es

posible que tengamos que ajustar nuestras ideas culinarias para adaptarnos al tiempo de que disponemos. Si uno se encuentra en España, tal vez coja un trozo de pan, lo tueste, lo frote con ajo y sal, vierta sobre él un buen aceite de oliva y tomates jugosos para saborear, en cinco minutos, un manjar de pan con tomate. Es una comida que se prepara y se come rápidamente, y así es como debe ser.

En lugar de lamentar la pérdida de las cenas que solo una ama de casa de la década de 1950 querría preparar, necesitamos adaptar nuestra alimentación a los nuevos ritmos de la vida. La nuestra no es la primera generación a la que le preocupa comer demasiado rápido. Podríamos aprender de Édouard de Pomiane, un escritor que ya se planteó cómo comer bien en tiempos ajetreados durante la mayor parte del siglo pasado.

EL RITMO DE LA VIDA MODERNA

Desde la perspectiva de hoy, la década de 1930 se nos antoja una época en que la vida avanzaba a un ritmo menos apresurado; todavía era normal tomar un desayuno caliente y leer un periódico físico, era la época de los sombreros y los discos de gramófono. Sin embargo, desde la perspectiva de las personas que se habían criado durante el siglo anterior, ya se trataba de tiempos agitados.

A los cincuenta y cinco años, en 1930, el dietista y científico polacofrancés Édouard de Pomiane sentía que el ritmo de vida en Francia había cambiado desde su juventud en el siglo XIX. Pomiane observó que los franceses ya no siempre se entretenían con las comidas como antes. Para él, esto no era necesariamente un desastre, sino una señal de que convenía adoptar platos nuevos y más rápidos de preparar para adaptarse a los tiempos. “La vida hoy en día –escribió– ha transformado todos los ritmos, y uno se encuentra frecuentemente con *gourmets* que habrán de estar satisfechos con la comida que se ha cocinado en un breve instante y, a su pesar, también se ha comido en un breve instante. Pero eso no quiere decir que no sigan siendo *gourmets*”.

En 1930, Pomiane publicó *La cuisine en 10 minutes* [La cocina en 10 minutos], uno de los grandes libros de cocina de culto. Su subtítulo era *Ou l’adaptation au rythme moderne* [Adaptación al ritmo de la vida moderna]. Pomiane demostraba a sus lectores que con la actitud y la planificación adecuadas era perfectamente posible preparar y comer platos deliciosos en tan solo diez minutos (o un poco más si se quería disfrutar de más de uno). Su libro iba dirigido a “la estudiante, [la costurera o vendedora], el artista, […] gente perezosa, poetas, hombres de acción, soñadores y científicos, […] todos los que solo disponen de una hora para almorzar o cenar y quieren procurarse media hora de paz”. Uno de los mejores consejos de Pomiane era

el de poner agua a hervir tan pronto como llegaras a casa. Otro, que al freír los alimentos uno no debía “esperar a quitarse el sombrero antes de poner la sartén al fuego”.

Esa idea de Pomiane de preparar platos en diez minutos era asombrosamente ambiciosa para los estándares actuales. Además de numerosos platos con base de huevo (“los huevos revueltos con guisantes verdes son un espectáculo encantador”), sugiere que el cocinero de los diez minutos puede disfrutar de los mejillones a la marinera o de unas gambas cocidas, hervidos durante cinco minutos y comidos con pan fresco y mantequilla, o bien de la ternera empanada, los arenques fritos o la codorniz en *cocotte*. Sorprendentemente, lo único que dice que no se puede cocinar con facilidad en diez minutos son la mayoría de verduras frescas (a excepción de algunas cosas, como las espinacas con mantequilla); en estos casos prefiere optar por sabrosas alternativas en conserva, como los guisantes enlatados, la remolacha precocinada y los tarros de chucrut, o bien por cortar unos tomates crudos. Pomiane me hizo sentir menos culpable por mi forma tan derrochadora de cortar judías, ya que dice que, cuando peles la calabaza para cocinarla rápido, debes “pelar la cáscara generosamente, sin pensar en economizar”, para después cortar la carne en dados y freírla en mantequilla. Según su libro, es mejor desperdiciar un poco de cáscara que no tener tiempo de comerte una calabaza fresca.[22]

La idea de Pomiane de comer rápido era muy diferente de lo que la mayoría de las personas considerarían hoy *comida rápida*. Para él, el objetivo principal de cocinar cosas con rapidez era recuperar algo de tiempo libre nocturno. Después de disfrutar de la cena, les dice a sus lectores: “Llena una taza caliente de café. Húndete en tu cómodo sillón, pon los pies en una silla. Enciende un cigarrillo, suelta una nube de humo lentamente hacia el techo. Cierra los ojos. Sueña con la segunda bocanada, con el segundo sorbo. Eres afortunado. Al mismo tiempo, en tu gramófono suena suavemente un tango o una rumba”.

Leer a Pomiane es recordar que lo que a menudo se pierde hoy en día no es tanto el tiempo para comer en sí mismo, sino la sensación de que tenemos derecho a sentarnos y disfrutar de nuestras comidas, saborear cada bocado, sin que importe el tiempo de que disponemos para ello. Para el autor, un plato preparado con sencillez a base de ingredientes deliciosos, así como un vino o un café, eran una manera de disfrutar del poco tiempo libre con el que podía contar una persona. Hoy, sin embargo, mucha gente siente que el tiempo libre solo empieza al terminar de comer. El siguiente paso lógico es tratar la comida con menos respeto. Si todo lo que te interesa es procurarle a tu cuerpo las calorías lo más rápido posible, sentarte con cuchillo y tenedor puede parecer una pérdida de tiempo.

Para los estándares marcados por el uso del microondas o el consumo de sándwiches, la cocina en diez minutos de Pomiane es increíblemente lenta.

Nuestra cultura de la impaciencia es una de las razones, aun estando lejos de ser la única, de que hoy comamos tantos snacks.

LA MUJER QUE NUNCA PICA ENTRE HORAS

“El bufet está cerrado”. Estas eran las palabras que la abuela siberiana de Olia Hercules empleaba a finales de la década de 1980 cuando quería anunciar que la cena había terminado. Era su manera de decirle a Olia y a su hermano mayor que ya no había nada más que comer ese día.

En su juventud, transcurrida en un pequeño pueblo de la zona rural de Ucrania en los años ochenta y principios de los noventa, nadie le dio a Olia Hercules (que nació en 1984) un dulce de merienda después de la escuela. No había necesidad. Toda la familia (Olia, su hermano mayor, su padre y su madre) llegaba a su casa alrededor de las dos de la tarde, momento en que su madre les preparaba un gran almuerzo tardío. Podía ser una cazuela de borscht, una sopa carnosa de carne de ternera, remolacha y tomates con trozos de pan. Todos los días, la familia colocaba un mantel y todos se sentaban juntos en el comedor y hablaban mientras comían. Este ritual no se correspondía con ocasiones especiales, era algo normal y cotidiano. “La vida no estaba tan llena de tareas ni era tan alocada”, me dijo Olia una mañana de invierno en un restaurante árabe de Londres, mientras compartíamos el desayuno. Tomaba huevos con berenjenas, tahini y pan de pita, con un dulce café con aroma a cardamomo.

En la Ucrania de su infancia, donde vivió hasta los doce años, no era difícil evitar los snacks, porque la alimentación de Olia y su familia era, más o menos, como la de todos sus conocidos residentes en aquel pueblo durante la década de 1980: comidas abundantes y calientes, sin nada o casi nada que picar entre horas. “¿Nunca le pediste a tu madre nada para picar?”, le pregunté. Ella sacudió la cabeza con incredulidad. “Si tenías hambre, había programada una comida”.

Los patrones de alimentación cambian rápidamente y los hábitos que se daban por sentados en la memoria viva de repente pueden volverse tan poco habituales que casi resultan peculiares. Olia Hercules, que trabaja en Londres escribiendo sobre gastronomía y como chef, se ha convertido en una excepción, simplemente por comer como siempre lo ha hecho. En un mundo de aperitivos y de matar el gusanillo con patatas fritas de toda clase de sabores y texturas, ella es la mujer que nunca pica entre horas.

Conocí a Olia en 2015, después de la publicación de su primer libro de cocina, *Mamushka*, una colección de las reconfortantes recetas ucranianas con las que creció, desde tortitas de crema agria hasta ganso asado con fideos y patatas con magro de cerdo, así como muchos tipos de encurtidos caseros. Olia y su libro fueron un maravilloso misterio para mí. ¿Cómo podía

una persona tan menuda y esbelta disfrutar de una cocina tan generosa y abundante? Justo antes de Navidad ese año, Olia me invitó a cenar en su casa. Había preparado una sidra caliente y espesa, y ricas albóndigas con gajos de calabaza especiados y asados. Tomando ya un postre de pan dulce ucraniano casualmente mencionó que nunca comía snacks. Las tres mujeres británicas presentes en la cena –yo era una de ellas– nos revolvimos en nuestras sillas. "¿Nada de porquerías, jamás?", "¿Qué, ni siquiera una triste bolsa de nachos con guacamole frente a la tele un sábado por la noche?", "¿Nunca una tortita de arroz con chocolate negro al salir del gimnasio?". "La verdad es que no", respondió Olia.

Después de aquella cena, me puse a pensar en lo que supone comer guarrerías. Empecé a preguntarme cómo sería la vida moderna –por no hablar de la comida moderna– si le quitáramos todos los snacks. De repente me di cuenta de cuántos tentempiés de más se habían infiltrado en la rutina de mi familia sin que yo los planeara. Claramente, me falta la autoridad de una abuela siberiana, porque mis hijos casi nunca aceptan eso de que "el bufet está cerrado".

Una parte de mí quería poder adoptar la línea dura de Olia con respecto al picoteo, pero no estaba segura de tener lo que había que tener. Una cosa es no comer snacks cuando esa es la base de la que partes, lo que ya esperas del contexto, pero otra distinta es recrear esa misma moderación en un momento y un lugar donde lo de las cosas para picar se ha normalizado. ¿No hubo una vez cierta sensación de desaprobación social asociada a la idea de picar entre horas? Si así fue, hace mucho que desapareció.

Los seres humanos nunca han picado entre horas como lo hacemos hoy. Es un cambio tanto de cantidad como de calidad. Según Datamonitor, una empresa que analiza las ventas de alimentos en todo el mundo, hoy los snacks conforman la mitad de todas las "ocasiones para comer" de los estadounidenses. Comemos muchas más porquerías para picar que la gente de hace una generación y también consumimos productos que nuestros antepasados nunca podrían haber previsto o comprendido, ya sean pretzels cubiertos de chocolate, aperitivos japoneses con sabor a wasabi o esas curiosas barritas energéticas hechas de dátiles y nueces que se supone que son *saludables*, pese a ser más dulces que un brownie. Si ya no les decimos a nuestros hijos que no coman entre comidas, en parte puede ser porque ese *entre comidas* ahora ocupa una gran franja en nuestra rutina alimentaria. Los tentempiés que tomamos son tanto una importante causa como una consecuencia de los grandes cambios que ha experimentado nuestro ritmo de vida.

En estos tiempos de desenfreno, cada vez es más raro comer como una de aquellas familias de la década de 1980 de un pequeño pueblo ucraniano, también en la propia Ucrania. El país es el cuarto productor de patatas del mundo, por detrás de China, la India y Rusia. Tradicionalmente esas patatas

se cocinaban y se comían en casa: hervidas o fritas, o guisadas con otras verduras o en pasteles de patata, con una generosa cucharada de crema agria por encima. Pero ahora los ucranianos, como cualquier otro pueblo del mundo, han descubierto las chips.

En 2002, pocos años después de que Olia Hercules dejara el país, se establecieron en Ucrania los aperitivos de la empresa Flint Brand. Flint comercializa toda una gama de patatas fritas, galletas saladas y "aperitivos juveniles" con todo tipo de sabores extraños, desde el pincho moruno a la ternera y el cangrejo, pasando por el caviar rojo y la "salchicha de caza". Los sabores de estos deliciosos aperitivos salados ucranianos, que se venden en todos los antiguos estados soviéticos, señalan con énfasis hacia la amplia variedad de comidas a las que han desplazado. Salvo en la víspera de Navidad, pocos ucranianos hoy pueden sentarse a la mesa en una cena tradicional de carpa en áspic con rábano picante. Pero en su lugar sí pueden comprar un paquete de aperitivos con sabor a áspic y rábano picante, como una especie de fantasma salado de las comidas de sus abuelos.

Por definición, en inglés un snack es una cosa frugal y fácil de pasar por alto. El Oxford English Dictionary lo define como "una mordida o un bocado de comida". Ahora bien, esos bocados se suman. La creciente frecuencia con que se pica entre horas desde la década de 1970 (y se trata de un fenómeno global) implica que hoy muchas personas apenas conocen la sensación de hambre. En lugar de comidas estructuradas y compartidas a la hora del desayuno, el almuerzo y la cena, el nuevo patrón es el de una serie de solitarios refrigerios que a menudo apenas nos dejan huella ni nos provocan disfrute al pasar por nuestra garganta.

Sin snacks ni bebidas azucaradas –que, efectivamente, son snacks bebibles– estaríamos consumiendo muchas menos calorías que en la década de 1970. Me sorprendió saber que alrededor de un tercio de todas las calorías consumidas por el adulto estadounidense medio proceden hoy del picoteo, lo cual equivale a más de 600 calorías diarias en el caso de los hombres y a alrededor de 500 en el de las mujeres. Estas cifras se basan en datos que proceden de autoevaluaciones, por lo que las cifras reales habrán de ser aún mayores. Antes existían tabúes sobre el hecho de comer en la calle, pero hoy ese comportamiento se considera normal. Incluso quienes pensamos que no comemos demasiados snacks, bien podemos empezar partiendo la mañana con un café con leche y una galletita dulce y haciendo una pausa por la tarde con una barrita proteínica. La industria alimentaria nos anima a saciar cada atisbo de hambre que pasamos con una extraña gama de snacks que las generaciones anteriores nunca podrían haber imaginado, y mucho menos consumido.[23]

Decir no a los aperitivos en el mundo moderno se ha vuelto algo tan excepcional que puede llegar a provocar incredulidad en los demás. Olia Hercules vive hoy en el norte de Londres con su hijo de cinco años, Sasha.

Todos los días laborables, después de la escuela, el pequeño le pide a su madre un snack. Al salir del colegio, ve a los demás padres con su reserva de galletas, cruasanes, crackers y cortezas de fruta, y él también quiere algo de eso. Ella se lo niega cada vez. "No dejo de contestarle que esa merienda no es parte de nuestra cultura, nosotros no hacemos nada de eso".

Vale la pena señalar que algunas culturas alimentarias jamás han compartido el desdén por los pequeños refrigerios que caracterizó la infancia de Olia Hercules en Ucrania. En inglés, la palabra *snack* puede significar dos cosas completamente diferentes. Puede ser un sustantivo y también un verbo. Por un lado, puede referirse a un tipo particular de producto alimentario comercial: ultraprocesado y con alto contenido de azúcar, grasa o sal. Pero el verbo *to snack* también puede referirse a una forma de comer: un patrón de cinco o seis comidas de volumen discreto (a diferencia de las dos o tres en enjundia con las que se crio Olia Hércules), algo que puede llegar a ser perfectamente nutritivo en algunas partes del mundo; esos pequeños eventos gastronómicos llegan a considerarse tan importantes que hasta se les honra con sus correspondientes nombres. Los franceses tienen una comida llamada *le goûter* ('la merienda', aunque también se traduce por 'saborear' o 'probar'), que se hace por la tarde, después del trabajo o la escuela. Los niños franceses pueden marcar el final del día con un revitalizante bocadillo de pan de baguette con chocolate negro o con fruta y un vaso de leche. En el mundo de habla hispana está la merienda, una comida ligera entre el almuerzo y la cena. Podría consistir de unas lonchas de jamón con pan, un trozo de tortilla fría con una taza de café solo o quizá unas tostadas con mermelada.

Un país donde los refrigerios no se consideran inmorales o de poco empaque nutritivo es la India. "Ninguna madre india les ha enseñado a sus hijos a no picar entre comidas", dice la gastrónoma britanicoasiática Meera Sodha, que se crio con una amplia variedad de deliciosos bocaditos, desde el chaat de patatas hasta las samosas: pasteles con todo tipo de relleno, ya sean verduras ligeramente condimentadas, pollo o cordero al curri. Sodha llama a las samosas los "triángulos de la alegría".

En 2016 en ese espacio de tiempo entre un desayuno temprano y un almuerzo tardío, visité un puesto de venta de *aperitivos* en el mercado de productores orgánicos de Bombay, regentado por una señora que lo llevaba desde el fallecimiento de su marido un par de años antes. Aquel día, en el puesto vendía idlis rojos, una especie de tortita salada cocinada al vapor a base de un nutritivo arroz rojo. Estos idlis eran del tamaño de una tortita de desayuno estadounidense, pero con una textura agradablemente áspera y granulosa. Para acompañar, la señora me puso el chutney más delicioso que he probado en mi vida, hecho de coco y zumo de limón, sal y finas hierbas; era al mismo tiempo picante, rico y dulce.

Para muchas personas en la India, el mayor problema nutricional no es la

sobrealimentación, sino la desnutrición. Unos cuantos refrigerios bien sabrosos, que tienden a estar hechos de legumbres (por ejemplo, de garbanzos) o de grano (por ejemplo, de mijo) pueden ayudar a incorporar los nutrientes necesarios, especialmente en el caso de los muchos vegetarianos que viven allí. Si todos los refrigerios fueran como estos sabrosos bocados indios, costaría verles el lado malo a los snacks. Al igual que las tapas en España o el dim sum en China, los refrigerios tradicionales indios pueden dar forma a un patrón alimentario agradable y promotor de la socialización, que puede contener una mayor variedad de sabores y texturas –por no hablar de su componente nutricional– que el viejo modelo anglosajón de las tres grandes comidas diarias.

Sin embargo, cuando estuve en Bombay también escuché hablar de los nuevos tipos de snack que estaban llegando a la India. Mientras recorría las tórridas y atestadas calles de la ciudad sentada en un motocarro negro y amarillo, noté que, junto a los viejos puestos callejeros que vendían naranjas frescas y coco, había nuevos quioscos repletos de latas de bebidas gaseosas azucaradas y dulces e hileras de bolsas de patatas fritas. En 2014, los indios se gastaron 1.700 millones de dólares en snacks salados. Un informe de mercado de 2015 reveló que, aunque la India no estaba comprando tantos aperitivos de patata como otros países de Asia (por ejemplo, Japón o China), la tendencia estaba experimentando un "crecimiento excepcional". Del mismo modo, las chocolatinas, que jamás se habían comido en el país, ahora también pasaban a formar parte del paisaje.[24]

Según los expertos, la clave para un crecimiento tan rápido del mercado del chocolate en la India ha sido la "penetración y la asequibilidad". Penetración significa que, al vender en el país, las multinacionales se han centrado no tanto en venderles a los grandes supermercados como en llevar productos a cada pequeño establecimiento de cada aldea. Lo de la asequibilidad quiere decir que las multinacionales que fabrican chocolatinas han creado paquetes de menor tamaño, especiales para la India, que cuestan tan solo unas pocas rupias y que son lo suficientemente baratos como para que los pueda adquirir hasta un niño.[25]

Hablé con una mujer que había trabajado en una organización humanitaria que ayudaba a niños en aldeas rurales cerca de Bangalore. Me dijo que había sido testigo de cómo las familias pobres de la zona acogían con entusiasmo la llegada de los snacks industriales y comerciales. Las familias con las que trataba a menudo subsistían con muy poco, más allá del arroz blanco con pequeñas cantidades de curri vegetal muy acuoso. Llevaban dietas bajas en proteínas; bajas en todo más bien. Cuando llegaron al pueblo las tiendas que vendían pequeños paquetes de chocolate, los niños estaban ansiosos por probarlos. El valor de estas golosinas iba más allá del gusto: eran paquetitos de riqueza occidental.

A diferencia de Ucrania, la India es un país donde a la gente siempre le

han encantado los tentempiés y la comida que se compra en la calle. Pero la llegada de estos nuevos piscolabis industriales no tiene precedentes y su efecto en la salud de la población ha sido desastroso. En millones de familias estos snacks envasados han empeorado la calidad de una alimentación que ya era pobre. Como ocurre con otros aspectos de la transición nutricional, este mismo patrón se va repitiendo por todo el mundo.

SNACKS PARA TODO EL MUNDO

Barry Popkin puede identificar el año en que despegó este tipo de alimentación en China. Fue en 2004. Antes de esa fecha, los chinos consumían muy pocos snacks y no tomaban gran cosa entre horas, más allá del té verde y el agua caliente. En 2004 Popkin advirtió de pronto una pronunciada transición de la antigua costumbre china de dos o tres grandes comidas al día hacia un nuevo patrón alimentario.[26]

La llegada de los tentempiés a China ha sido una transformación tanto de costumbres como de alimentación. Una cultura alimentaria anterior, basada en sentarse a una mesa para comer y luego esperar a tener hambre, se ha transformado en una cultura en la que las personas cuentan con consumir pequeñas cantidades de comida y bebida a lo largo de todo el día.

En colaboración con un equipo de nutricionistas chinos, Popkin ha estudiado la dieta china a partir de remesas de datos cada dos o tres años, realizando encuestas periódicas de entre diez y doce mil personas. En 1991 advirtió que comer entre horas era una actividad poco habitual en aquel país. En ciertas épocas fijas del año, había cosas especiales para comer para complementar la alimentación diaria. Durante el festival del Medio Otoño, por ejemplo, la gente comía pasteles de luna hechos con masa enriquecida con manteca de cerdo y rellenos de una pasta de judías endulzada. Pero estos alimentos festivos estaban ritualizados y eran muy puntuales, su consumo no tenía nada que ver con comerse una informal barrita de cereales a diario.



En 2004, como de la nada, la costumbre china de picar entre horas se extendió de manera espectacular. El número de adultos chinos de entre diecinueve y cuarenta y cuatro años que reconocen consumir refrigerios a lo largo de un periodo de tres días casi se duplicó, mientras que la cantidad de niños de entre dos y seis años que hacían lo propio aumentó casi en la misma proporción. Los datos de Popkin sugerían que más de la mitad del país estaba comiendo entre horas de manera habitual. Basándonos en los datos más recientes, más de dos tercios de los niños chinos ahora reconocen haber comido algún aperitivo durante el día de la encuesta. Se trata de una revolución alimentaria.[27]

Lo curioso de la nueva costumbre china de comer entre horas fue que, para empezar, en realidad contribuyó a mejorar la salud de la gente, porque los tentempiés eran fundamentalmente fruta. En 2009, solo entre el 2 y el 3% de los niños chinos comían dulces u otros alimentos azucarados, mientras que entre el 35 y el 40% comían fruta y alrededor del 20%, grano y frutos secos. Esta primera fase del consumo de alimentos entre horas consistió (sobre todo en las ciudades) en un patrón según el cual la gente tenía algo de dinero de más para gastar y empezaba a gastárselo en cosas de comer que siempre había querido probar. Los primeros datos revelaban que los niños chinos que merendaban tenían menos probabilidades de padecer sobrepeso que los que no lo hacían, tal vez porque sus dietas contenían una mayor variedad de ingredientes con los que alegrar otra basada fundamentalmente en el arroz.

La segunda fase de este proceso ha sido muy diferente. “Entra el *marketing* –me dijo Popkin– y ¡boom!, ¡boom!, ¡boom! La merienda deja de ser saludable”. A partir de 2015 el mercado comercial de los snacks salados en China movía más de 7.000 millones de dólares. A diferencia de América o Europa, las patatas fritas sencillas no tienen mucho éxito, ya que representan solo el 5% del mercado. Sin embargo, hay un gran apetito en China por los aperitivos ultraprocesados de distintos tipos, algunos salados y otros dulces. La firma japonesa Calbee, líder del mercado de snacks en China y cuyo lema es “Cosecha el poder de la naturaleza”, vende una variedad de galletas de gambas fritas, de verduras y de aperitivos de guisantes fritos.[28]

El aumento en el consumo de aperitivos es una parte importante de esta gran transición en la manera de comer, con un cambio hacia el picoteo casi continuo en el caso de muchas personas. “En realidad en el mundo no se tomaban snacks antes de la Segunda Guerra Mundial”, me dice Popkin, al menos “no a esta gran escala” ni con este tipo de alimentos.

El *marketing* ha creado nuevos hábitos en el consumo de este tipo de alimentos en toda Asia. En 1999 los tailandeses comían un kilo de snacks industriales de media por persona y año, lo que parece una cantidad baja teniendo en cuenta, por ejemplo, que los mexicanos en aquel momento comían 3 kilos por persona y en Estados Unidos llegaban a una increíble media de 10 kilos. Frito-Lay, que pertenece a PepsiCo, vio una oportunidad en Tailandia. La compañía sabía lo que los compradores tailandeses aún ignoraban, que la población del país estaría dispuesta a comprar muchos más aperitivos salados; solo era cuestión de comercializarlos correctamente. De 1999 a 2003, Frito-Lay aumentó más del doble la inversión en promocionar sus snacks en Tailandia, con una serie de campañas publicitarias por televisión adaptadas a distintos tipos de cliente. Lanzaron las galletas de gambas de Cheetos para niños pequeños, al tiempo que comercializaban las patatas fritas de Lay’s dirigidas a consumidores mayores y con más dinero. En cuanto a la campaña de los nachos de maíz de la marca Doritos, un producto que no tenía ninguna conexión con la comida tradicional tailandesa, esta se planteó como objetivo encontrar, de manera mayoritaria, nuevos consumidores: generar un apetito donde antes no lo había.[29]

En 1999 Frito-Lay dedicó 45 millones de bahts tailandeses a publicitar los Doritos en el país. Repartió dos millones de muestras gratis y se dirigieron a adolescentes emitiendo anuncios muy chulos en MTV. Al año siguiente, la compañía cuadruplicó el presupuesto de *marketing* para los Doritos y se asoció con Nokia para ofrecer móviles gratuitos a los consumidores que pudieran reunir las cuatro piezas de un rompecabezas que se incluía en los Doritos y en el que había que reconstruir la imagen de un teléfono Nokia. En poco tiempo las chips saladas se convirtieron en un ingrediente normal de la dieta tailandesa.

Lo que está sucediendo ahora con los snacks salados en Asia sucedió en

Europa occidental en la década de 1980. En 1985 un informe de mercado de Mintel sobre los aperitivos salados británicos de 1985 señaló el crecimiento "explosivo" de la industria de los snacks, sobre todo de aquellos destinados a los niños: artículos como los paquetes de Alien Spacers salados (maíz multicolor producido por *extrusión directa*) o Twirlers (patata extruida en forma de *hilos entrelazados*). Los llamativos anuncios, muchos de los cuales se emitían a la hora de los programas de televisión para niños, tenían como objetivo explícito crear demanda entre el público infantil. Los vendedores sabían que una vez que las patatas fritas llegaran a la casa, lo más probable era que los adultos también comenzaran a picar de ellas, acompañando a bebidas alcohólicas y/o mientras veían la tele, antes o después de cenar.

Lo que los vendedores de aperitivos no predijeron fue la cantidad de gente que empezaría a comerlos no ya con la cena, sino en su lugar. Al brindar una gran cantidad de calorías por poco dinero, los snacks industriales han ayudado a dibujarle un nuevo rostro al hambre, un rostro que coexiste con la obesidad. En los viejos tiempos sabíamos que alguien que no podía permitirse una cena caliente y en condiciones pasaba hambre. Pero ahora gran parte de la pobreza alimentaria está camuflada tras la abundancia de alimentos bajos en nutrientes, que nos permiten consumir miles de calorías sin tener que comer platos que hayan sido cocinados.

"LA COMIDA NO LE VA MUCHO"

El picoteo no siempre consiste en tirar de tentempiés divertidos con los que abrir boca antes de la cena. A veces también esconde una dura motivación económica. Para algunos consumidores en apuros, los paquetes de snacks se han convertido en la alternativa cuando no se pueden permitir alimentos de verdad. En 2011, un equipo de investigadores montó una serie de grupos focales sobre el consumo de este tipo de productos con 33 madres con un bajo nivel de ingresos en Filadelfia, la mayoría de ellas afroamericanas. La mitad de las madres eran obesas y una quinta parte de ellas vivía en hogares con inseguridad alimentaria, que no podían contar con tener suficiente liquidez como para permitirse alimentos frescos y nutritivos. Todas estas madres alimentaban a sus hijos en edad preescolar con algún tipo de snack. Les daban a sus hijos Danimals y Gogurts, Tastykakes y fruta en almíbar, patatas fritas y galletas, y pequeños paquetes de caramelos como los de la marca Mike & Ike. Estas madres no eran ningunas descerebradas en lo relativo a ese consumo. Según afirmaban, procuraban controlar el tamaño de las porciones, racionar las bolsas de patatas fritas de tamaño familiar en bolsas más pequeñas y controlar la cantidad de pasteles de bollería industrial, que a veces trataban de cambiar por fruta cuando se la podían permitir. Pero esta clase de productos tenían un cometido en sus

complicadas vidas que a veces la comida normal no podía desempeñar. El valor de los snacks era, para estas familias, tanto económico como emocional.[30]

Los snacks son parte de la respuesta a la pregunta de cómo conviven las carencias y la obesidad. Para la gente con un bajo nivel de ingresos, su consumo a menudo es una estrategia para lidiar con la necesidad de saltarse las comidas para ahorrar dinero. Una bolsa de patatas fritas es mucho más barata que un plato de comida caliente en una cafetería. Las personas que padecen inseguridad alimentaria, como las madres de Filadelfia, tienen más probabilidades de comer snacks que las que no la padecen. La mayoría de los productos de aperitivo que comen los niños estadounidenses son “ricos en energía y pobres en nutrientes”, con un contenido alto en azúcar y en carbohidratos refinados, pero bajo en vitaminas. Según datos de entre 2009 y 2010, los niños en Estados Unidos obtienen el 37% de la energía de los snacks, pero estos alimentos solo proporcionan del 15 al 30% de los micronutrientes esenciales que esos organismos necesitan.[31]

Estadísticamente, los snacks son mucho menos nutritivos que un plato normal de comida casera. Y, sin embargo, a diferencia de los alimentos que la gente pobre solía consumir en el pasado, como el pan y la grasa para untar, estos productos no inspiran lamentos ni decepción entre quienes los comen, sino una especie de gratitud y de lealtad a la marca. Vienen en paquetes de colores y cada bocado está impregnado de intensos sabores artificiales que agradan al paladar, no así al estómago. Esas madres de Filadelfia los veían como algo distinto de la comida. Para ellas, los snacks eran alimentos más baratos, más sencillos, más fáciles consumir y más disfrutables que las comidas. Una madre comentó que su hijo los comería encantado todo el día, “pero la comida no le va mucho”.

Los aperitivos siempre se han definido en contraposición a las comidas principales del día, pero una particularidad de los tentempiés actuales es que ya empiezan a definirse en contraposición a los propios alimentos. Un snack es todo lo que no es una comida. Las comidas son abundantes, probablemente se sirven calientes, son sabrosas e, idealmente, se comen en compañía. Un snack actualmente es algo que suele estar frío, resulta insustancial, se suele comer sin compañía y es más probable que sea dulce. No es de extrañar que muchos hayamos empezado a verlos como algo más o menos separado de los alimentos en general.

Bregando en la complicación de sus vidas, las madres de Filadelfia recurrían a los snacks no tanto como una fuente de nutrientes, sino como una herramienta para controlar el estado emocional de un niño y también, a veces, el suyo propio. Cuando hablaban de ellos, varias de las madres usaban la palabra *recurso*. Un snack puede ser un *recurso* para evitar que un niño se queje demasiado entre comidas. También podría ser una forma de mejorar el estado de ánimo de un niño y de ayudar a una madre en situaciones difíciles

como, por ejemplo, una visita al médico. Los snacks apaciguan a un niño gruñón o recompensan a uno que se porta bien. Una de las madres comentó que “si tenemos que ir a servicios sociales, nos podemos pasar allí cuatro horas, más vale que lleve caramelos o unas patatas fritas o un poco de zumo, porque es la única forma de tenerlo controlado más de dos o tres horas”.

La comida y el amor nunca se alejan demasiado entre sí. Para las familias de bajos ingresos, la recompensa barata de un aperitivo de fabricación industrial puede ser una forma de compensar a un niño por todas las otras veces que se ven obligadas a negarle lo que pide. Como ha escrito la socióloga Priya Fielding-Singh, “a los padres con bajos niveles de ingresos, la rutina los despoja de la posibilidad de decir ‘sí’ a las solicitudes de sus hijos adolescentes, ya sea un nuevo par de zapatos o un viaje a Disneyland. La comida podría ser una excepción importante. [...] Una bolsa de Cheetos es algo que casi siempre se pueden permitir”.[32]

Una de las madres dijo que le costaba que su hijo se sentara a comer en condiciones, mientras que “consigo que se coma la merienda en un segundo”. Varias de ellas guardaban los snacks bajo llave, para impedir que tanto los niños como ellas mismas dieran cuenta de ellos. Las comidas de verdad, reconocían, deben tener algo de verdura y algo de fécula o arroz. Las comidas han de calentarse, como poco, cuando no cocinarse desde cero. Para prepararlas hacía falta organizarse y algo de tiempo y de trabajo. Una merienda a base de snacks, sin embargo, se puede comer directamente “del paquete”. Según ellas, una comida era algo serio y trabajoso, mientras que un refrigerio era un tipo de recompensa alegre, que le daba un respiro momentáneo a la familia. Una madre resumió la situación así: “Para mí, la diferencia es que un snack es lo que quiere mi hijo y, en el caso de una comida en condiciones, no importa si la quieres o no, te la vas a tener que comer”.

Hace falta comprobar hasta qué punto ha aumentado el consumo de snacks en nuestra percepción colectiva para apreciar lo mucho que hemos dejado de comer en condiciones. Para las familias de Filadelfia de ese estudio de 2011, la principal diferencia entre los aperitivos y las comidas era que les gustaban mucho más los aperitivos, tanto a las madres como a los niños.

En parte, el auge de la industria del aperitivo ha sido inexorable porque los fabricantes han conseguido acceder a muchos mercados diferentes a la vez. Por un lado, están los consumidores pobres que recurren a los snacks como forma asequible de matar el hambre. Por otro lado, están los consumidores de clase media de China, Tailandia y otros lugares, que están destinando nuevos ingresos a comprar refrigerios como complemento a una dieta ya rica. Ambos tipos de consumidores encuentran algo en los snacks que no hallan en las comidas tradicionales.

La principal preocupación de los fabricantes de aperitivos industriales, a juzgar por los informes de mercado, es que nosotros, los consumidores, de repente nos demos cuenta de lo malos que son todos sus productos y dejemos de consumirlos. “Los sustitutivos, como la fruta, suponen una gran amenaza·”, advierte un informe de 2015 de Datamonitor sobre estos productos. En una fecha tan lejana como es 1985, un informe de Mintel sobre snacks en Reino Unido advertía que sus ventas podrían disminuir debido a las preocupaciones de los consumidores en materia de salud, dado que el 52% de los adultos británicos afirmaba estar reduciendo su consumo de grasa y azúcar. Sin embargo, el informe también pronosticaba que la producción de snacks alternativos, más saludables, podría ser una manera de que la industria evitase el movimiento en su contra. Quienquiera que fuera el autor del informe no podía imaginarse lo acertado del pronóstico. Lejos de que la preocupación por la salud nos previniera de consumirlos, resultó que esta inquietud ha permitido que se generen mercados completamente nuevos en la industria del snack.[33]

EL SNACK SALUDABLE

En la actualidad, acceder al pasillo de snacks prémium de un buen supermercado es una experiencia desconcertante. Aquí hay chips *libres de culpa* hechas de col rizada o maíz azul, aperitivos secos de edamame, palomitas de maíz *gourmet* y tentempiés de algas en muchas variedades. Ves preparados de frutas que parecen patatas fritas y patatas fritas que parecen preparados de frutas. Para los que no comen gluten, hay cecina hecha de ternera o de coco, así como *snacks altos en potasio* cuya verdadera utilidad resulta insondable. Incluso las galletas hoy pueden presumir de proceder de *grano antiguo*. Los fabricantes de estos tentempiés aseguran beneficios que la mera *comida* no puede igualar, de ahí su precio. No es difícil acabar gastándonos más dinero en un par de *snacks saludables* que en un buen sándwich o en un tazón de sopa.

Cada nuevo gran terror relacionado con la salud supone tanto una amenaza como una oportunidad para los fabricantes de snacks. La última tendencia en nutrición es la *guerra* contra el azúcar. Los datos de Euromonitor International sugieren que a partir de 2016 la mitad de los consumidores consultados en una encuesta mundial reconocía buscar activamente alimentos sin azúcares añadidos. Como resultado, los fabricantes de snacks *saludables* se han alejado de los azúcares y edulcorantes convencionales, como el jarabe de maíz con alto contenido en fructosa. Para muchos de nosotros, una merienda sin azúcar que de verdad tenga un buen sabor se ha convertido en el santo grial. A poco que nuestros cuerpos pasen a experimentar algún tipo de molestia, no cuesta nada dar por hecho que lo

que hay que hacer es consumir mejores tentempiés, no erradicarlos.

Seamos francos: gran parte de lo que se vende como *snacks saludables* está lejos de ser saludable. Los niveles de azúcar de los snacks *totalmente naturales*, como las barritas de cereales, a menudo son incluso más altos que los de una chocolatina. En 2016, en los supermercados Tesco de Reino Unido se podían comprar *trocitos de fruta de fresa recubiertos de yogur*, comercializados como aperitivo saludable. Su contenido en azúcar era de 70 gramos por cada 100, más que una chocolatina Mars (con 60 gramos de azúcar por cada 100). Si buscas un snack con más azúcar por cada 100 gramos que el helado de chocolate azucarado de Ben & Jerry's (27 gramos de azúcar por cada 100), ¿por qué no pruebas las *power balls* de semillas de calabaza y de chía enriquecidas con avena sin gluten? Hace poco vi un paquete que contenía 37,8 gramos de azúcar por cada 100.

Los *snacks saludables* solo intensifican los hábitos alimenticios del mundo porque hemos perdido el sentido para dejar de picotear. En el mundo occidental, hace una generación la gente disfrutaba de los tentempiés, pero con la ligera sensación de que probablemente no deberían comer demasiados, porque eran más perjudiciales y grasientos que una comida normal. Los snacks saludables nos libran de remilgos. "¡Adelante, come!", parecen decirnos estos productos, "sería de tontos no hacerlo". Observo en el gimnasio al que voy el surtido de aperitivos saludables a la venta y me maravillo ante la estupidez de los reclamos y los precios inflados. Hay panqueques reforzados con proteínas y zumos ridículamente caros que supuestamente mejoran los niveles de energía. Pero no puedo evitar sentir que ninguno de estos artículos sería tan reparador como un sencillo tazón de sopa, combinado con el momento en que este se disfruta.

En la actualidad, hay indicios de que toda nuestra cultura alimentaria está experimentando una *aperitivización*. Como señala un informe sobre hábitos del consumidor, con el auge de snacks más nutritivos "la cena se convierte en una mera pausa entre otras actividades. El almuerzo a menudo está programado para acoger el exceso de reuniones y tareas pendientes. Y el desayuno puede ser multitarea y parte del trabajo o de los desplazamientos [...]; las de los snacks ya no son solo ocasiones para los antojos ni momentos descartables o fuera de programa, son una parte fundamental de nuestra manera de comer".[34] Los tentempiés son causa y consecuencia de una cultura alimentaria –la nuestra– que cambia rápidamente.

Tanto como los alimentos que comemos, quizá nosotros mismos nos estemos *aperitivizando*. Actuamos como si estuviéramos comiendo y bebiendo sobre la marcha, incluso cuando no es eso lo que hacemos. Los fabricantes nos han alentado a muchos a ir picoteando todo el día como si estuviéramos en un interminable parque temático. ¿Te has dado cuenta de que actualmente en las cafeterías hay gente que llega al mostrador y pide su café con leche en un envase para llevar, para luego sentarse y tomárselo dentro

del establecimiento? Es como si una taza y un plato de cerámica dieran la impresión de ser un compromiso demasiado marcado.

Aquí va una idea. Imagínate que tomáramos esas calorías procedentes de los snacks y en su lugar las *invirtiéramos* en el almuerzo o la cena. Podríamos comer platos abundantes y sustanciosos como hace Olia Hercules (si tan solo pudiéramos sacar el tiempo para prepararlos). Otra opción sería coger esas calorías de los snacks y no consumirlas en absoluto. Eliminemos todos los tentempiés (incluidos los que se consideran *saludables*) y quizá, solo quizá, podremos empezar a revertir los niveles de obesidad y los problemas de salud relacionados con la alimentación. La pregunta es, ¿cómo nos las arreglaríamos si desaparecieran de nuestras vidas todos los snacks? Es sorprendente pensar que el picoteo pueda constituir un elemento de mayor entidad de lo que come de media una persona en cualquiera de las comidas principales del día.

No es que crea que picar entre comidas sea un desastre moral. Como persona que a veces comía patatas fritas para desayunar cuando era adolescente y saboreaba cada salado mordisco, no estoy en posición de juzgar. Hay personas a las que les van mejor seis u ocho pequeñas comidas que tres. Pero la economía de los aperitivos de origen industrial se nos ha ido de las manos. Lo que nos falta, en medio del barullo de los snacks, es la experiencia de no comer, algo que solía dar a las comidas su propósito. Sin silencio, no hay música. Si nunca dejamos de comer, no puede haber auténticas comidas.

Nos estamos alejando cada vez más de la antigua cultura alimentaria de las comidas fuertes repartidas a lo largo del día, abundantes, en compañía y con pausas. Los tentempiés han hecho que nuestra rutina alimentaria se extienda casi indefinidamente y han roto los viejos ritmos vitales. El desayuno, el almuerzo y la cena solían aportar a nuestras vidas un foco de atención. Marcaban el inicio y el final del día. Las comidas eran nuestra forma de juntarnos y de celebrar cosas. Nos señalaban ciertas reglas sobre qué comer y sobre cómo comportarnos. El snack interminable viene sin esa estructura y sin reglas. Se puede comer donde sea, cuando sea, sin que ningún otro ser humano juzgue si lo que comes es adecuado o inadecuado. Porque otro tema relativo a los tentempiés es que, como ocurre con tanto de lo que hacemos hoy, solemos tomarlos a solas.[35]

COMER SOLOS JUNTOS

De 1970 a 2012, el número de varones estadounidenses que viven solos se duplicó y pasó del 6% al 12% de la población, según datos de la Oficina del Censo de Estados Unidos.[36] Según informó *The New York Times* en febrero de 2016, el 62% de los profesionales estadounidenses dice que almuerza en su

escritorio todos los días, y algunos de ellos hacen todas las comidas en ese mismo lugar. Para muchos millones de comensales ocupados y solitarios de todo el mundo, la experiencia de comer es completamente contraria a esas imágenes de plena socialización con las que nos bombardean los medios.

De ahí surge el fenómeno surcoreano de las personas que ven vídeos por internet de gente guapa comiendo; es una forma remota de compañía. Esto se llama *mukbang*, término que combina las palabras coreanas *comer* (*meokneun*) y *emisión* (*bangsong*). Las estrellas de estos vídeos, los BJ, siglas de *broadcasting jockeys*, pueden ganar hasta 10.000 dólares al mes por comer delante de una *webcam* mientras hablan de lo que están haciendo de una manera amigable y sorben y mordisquean de manera estentórea. Gran parte del *mukbang* surcoreano se emite a través de AfreecaTV, un canal en línea. Los ingresos provienen de los espectadores que les envían *globos estrella* a sus BJ favoritos: son una forma de moneda virtual reembolsable en dinero real.[37]

El típico vídeo de *mukbang* puede mostrar a una mujer delgada comiendo cantidades increíbles de comida rápida. Más de 2,5 millones de personas han visto a Yuka Kinoshita, una BJ de Corea del Sur con el aspecto de una pequeña princesa del manga, comiendo dos paquetes enteros de curri katsu instantáneo con 4,8 kilos de arroz al vapor, un total de 6.404 calorías, la energía que, de media, una mujer tarda unos tres días en consumir. "Me había olvidado de lo delicioso que es el arroz con curri –comenta en un momento dado–. ¡Una combinación inmejorable!". En otros vídeos, podemos ver a Kinoshita ingiriendo hasta 10 paquetes de macarrones con queso Kraft, 3 kilos de cereales Oreo, 6 paquetes de ramen instantáneo y más de 100 piezas de sushi.

Es difícil precisar qué es lo que hace que estos vídeos resulten tan atractivos. En otros tiempos, la perspectiva de ver a otra persona pasarse veinte minutos comiendo y haciendo comentarios banales se habría considerado algo tan emocionante como ver cómo se seca la pintura. Pero está claro que el *mukbang* toca algún tipo de cuerda voyerista a juzgar por la gran audiencia que genera. Trisha Paytas, una *estrella* del *mukbang* estadounidense, consigue más de un millón de visitas en vídeos de YouTube en los que aparece comiendo grandes cantidades de hamburguesas del Shake Shack o pollo frito del KFC. El *mukbang* parece dar rienda suelta a la gente para que confiese sus propias ansiedades y deseos relacionados con la comida. En un mundo donde la mayoría comemos demasiado, estos vídeos de festines pantagruélicos pueden hacernos sentir que nuestra cena consistente pizza para llevar es modesta.

La comida es tan omnipresente en nuestra cotidianidad que podría pensarse que lo que buscamos en internet es un descanso. Sin embargo, después de un día de gusa y picoteo, da la impresión de que tenemos un apetito insaciable por la comida digital que aún no ha sido satisfecho por la auténtica comida. No es solo el *mukbang*. Las recetas a cámara rápida con

manos pero sin caras están ahora entre los contenidos con más éxito de internet. El atractivo de estos vídeos de cocina se extiende mucho más allá del pequeño colectivo poblacional que podría llegar a comprar libros de cocina o a leer una columna de recetas en un periódico. En un mundo de cotilleos sobre famosos y de malas noticias, al parecer lo que muchos de nosotros anhelamos es la relajante visión de unas manos desconocidas preparando cosas para comer. Casi todos los vídeos de cocina más vistos los genera Tasty, una sección de BuzzFeed.[38] En menos de un año, de 2015 a 2016, Tasty se convirtió en la página de Facebook con más seguidores de BuzzFeed. Solo en junio de 2017, 1.100 millones de personas vieron vídeos de Tasty.[39] Lo más probable es que hayas compartido uno de sus vídeos de cocina sin saber necesariamente de dónde venía; tal vez fuera “8 recetas de pizza que cambian el panorama” o “9 postres para los amantes de la mantequilla de cacahuetes”. Mucha gente los conoce como “esos vídeos de comida donde salen las manos”.

Cuando ves un vídeo de Tasty, tienes la extraña sensación de que son tus propias manos las que cocinan: cascar los huevos, derretir la mantequilla, dar formas bien definidas al hojaldre, cortar pepinos y aguacates para una ensalada, exprimir limones, servir un cazo de una sustanciosa sopa caliente… Es fundamental que el dueño de las manos no aparezca. BuzzFeed ha descubierto que a los espectadores no les gusta ver las manos con demasiadas marcas distintivas o joyas. Los espectadores pueden *reaccionar* a la vista de una pulsera y no queremos que se suspenda la ilusión de que son nuestras propias manos las que pican con tanta diligencia esas cebollas.[40] Al final de cada vídeo de Tasty, obtenemos un pequeño chute de dopamina con esa sensación de que se completa la tarea en una cocina limpia y ordenada: la guarnición de cebolletas esparcidas en un plato de fideos, un glaseado zigzagueante trazado sobre la masa, la bola de helado que corona una tarta de manzana. Todos los cabos sueltos acaban bien atados.[41]

El éxito de Tasty y del *mukbang* demuestra lo desfasados y desconectados que podemos estar de las comidas que hacemos. “Comamos juntos la próxima vez” es una forma habitual de despedirse en Corea del Sur, pero las más de las veces nadie come con nadie. En Corea del Sur, como en muchos otros países asiáticos, hay fuertes tabúes sociales en torno al hecho de comer a solas. Sin embargo, dada la creciente estadística de personas que viven solas, las comidas en solitario son una realidad para millones de personas.

Las *comidas sociales* del *mukbang* pueden servir para que alguien se sienta menos cohibido por comer bibimbap para uno. Uno de los ejecutivos de AfreecaTV, Ahn Joon-Soo, ha dicho que “incluso si es a través de internet, cuando alguien habla mientras come, las mismas palabras nos parecen mucho más íntimas”.

En mi adolescencia me pasé más tiempo de la cuenta a solas en la mesa de la cocina, comiendo para llenar un vacío, sintiéndome aterrorizada y

avergonzada. A veces me planteo lo distintas que habrían sido mis experiencias con la comida si los *smartphones* hubieran existido entonces. ¿Habría encontrado en internet espíritus afines para que mi apetito secreto se sintiera menos abochornado? ¿Podría incluso haber hallado en la pantalla la compañía suficiente como para no sentir la necesidad de darme atracones tan a menudo?

No es que comer solo tenga que hacerte sentir solo necesariamente. El *mukbang* podría ser un signo de una cultura alimentaria que se está adaptando poco a poco a la realidad de que un gran número de personas ya no come en las tradicionales unidades familiares. Dado el auge de la vida en solitario, las comidas a solas son una realidad para millones de personas. Según Euromonitor International, el número de personas que viven solas en todo el mundo aumentó de 153 millones en 1996 a 277 millones en 2011. Alrededor de un tercio de todos los hogares de Estados Unidos y Reino Unido acogen a una sola persona, pero los libros de cocina (excepto los de dietas) siguen brindando recetas para grupos de cuatro a seis comensales. Un día hablé con una mujer soltera de unos cincuenta años que dijo que le encantaba salir a comer sola a restaurantes y disfrutar de platos deliciosos. Pero sus amigas casadas solían hacer comentarios negativos del tipo "¿Y por qué molestarte cuando eres tú sola?", que le incomodan.

Si acaso celebráramos cosas más a menudo, las comidas para uno podrían ser liberadoras, como dice Signe Johansen, la autora noruega del libro de cocina de 2018 *Solo: The Joy of Cooking for One* [Solo. El placer de cocinar para uno]. Johansen señala que cuando cocinamos para nosotros mismos, podemos sentirnos liberados del "agotador esfuerzo" de tratar de impresionar a los demás con la comida. A Johansen le encanta poder "añadir tanto ajo y pimienta como me dé la gana". Como Édouard de Pomiane, Johansen disfruta de los plazos de cocción cortos y los concibe como una forma de relajarse al final de un día de trabajo. Se sirve un güisqui con soda, pone un pódcast y se siente feliz ante la "posibilidad de preparar un plato sencillo".[42]

Seguimos idealizando la experiencia de comer con más gente, pero incluso a las personas que no viven en hogares unipersonales a menudo les invaden sensaciones de soledad que antes no eran tan comunes. Como demostró Sherry Turkle en su libro *Alone Together*, muchas personas sienten una mayor intimidad hacia el iPad que tienen en las manos que hacia las personas con las que comparten habitación. Las redes sociales también nos alientan a interrumpir las comidas para fotografiarlas.

Es uno de esos rituales que nos parecía extraño y grosero hace solo un par de años y ahora se está volviendo casi normal, al menos entre los *millennials*. Empieza la comida, pero nadie mastica. Hay una respiración colectiva, como para dar gracias por los alimentos. En lugar de pronunciar esa oración, todos sacan las cámaras y se aprestan a fotografiar la comida para acto seguido

publicarla en sus *feeds* de Instagram. *Hashtag* comida. *Hashtag* amigos. *Hashtag* diversión. Ahora hay quienes documentan el arte del latte en cada taza de café, con el mismo cuidado y esmero que antaño solamente mostraban los padres que les sacaban fotos a los primeros pasos de un bebé.

El proceso de sentarse en una mesa ante un plato de comida, establecer contacto visual y conversar con otros seres humanos ahora está completamente desacompasado con respecto a la manera en que la mayoría pasamos todos los demás días, respondiendo a los tiránicos pitidos de los teléfonos. Cuanto más tiempo pasemos con nuestros compañeros de mesa y comidas virtuales, menos energía tendremos para las comidas físicas con compañeros de carne y hueso.

Es imposible evaluar el efecto en conjunto de los *smartphones* en nuestra vida alimentaria porque los estudios académicos son lentos, mientras que los cambios provocados por novedades como los vídeos Tasty de BuzzFeed se producen en el espacio de apenas unos meses. Pero las primeras señales parecen apuntar a que las pantallas y las comidas se entremezclan con la misma facilidad que el aceite y el vinagre, es decir, con ninguna. Un estudio de 2014 que analizaba a adolescentes estadounidenses observó que quienes conviven con pantallas durante las comidas familiares eran menos propensos a consumir verdura y fruta, más propensos a beber refrescos azucarados, menos propensos a hablar con la familia y, por supuesto, menos propensos a verle ninguna importancia a las comidas familiares.

Internet siempre ha sido un sitio raro en el que encontrar tu hogar. La reconfortante comida que nos ofrecen las pantallas puede llegar a ocultar hasta qué punto nos hemos alejado de las comidas tradicionales y de todos los beneficios que estas nos brindaban. No es de extrañar que hoy seamos tan esclavos de esas manos inteligentes de Facebook que preparan las comidas en un instante. Esos vídeos nos permiten imaginar que nosotros también somos cocineros de manos enharinadas, no gente cuyos pulgares ya solo se utilizan casi exclusivamente para deslizar y dar golpecitos sobre un pequeño objeto en absoluto nutritivo.

Muchos seguimos estando tentados por la idea de la comida casera con platos deliciosos y, sin embargo, sentimos que no tenemos tiempo para cocinarlos o disfrutarlos adecuadamente. Es algo triste. La gran ironía de esa creencia colectiva de que nos falta tiempo para las comidas en condiciones es que nada nos hace sentir tan ricos en tiempo como una buena comida, sobre todo si se comparte. Cuando nos obsesionamos demasiado con la eficiencia del tiempo, disfrutamos menos de él. Los estudios sobre cómo percibimos la gestión del tiempo sugieren que en realidad nos sentimos menos apurados cuando dejamos de aferrarnos con tanta fuerza a los minutos y los segundos y pasamos a dedicar más tiempo libre a cosas como, por ejemplo, preparar una cena para alguien que nos importa.

Incluso en medio del frenesí y el estrépito de la vida moderna, todavía

hay momentos en los que el tiempo parece volverse elástico y expansivo. La mayoría de estos momentos, en mi experiencia al menos, los pasamos compartiendo comida. Es una tarde de verano y las cerezas que has comprado son grandes y exuberantes, las comes sin prisa hasta que tu boca se pinta de un rojo intenso. Hay una taza de infusión de menta fresca en la mesa y compartes el trozo que queda del pastel de almendras con todos los presentes. Es como si alguien te hubiera entregado una porción de tiempo, una excusa para dejar por una vez de contar los minutos y experimentarlos de verdad.

V
EL COMENSAL VOLUBLE

No sabría explicar cómo acabé tomando skyr para desayunar. Durante la mayor parte de mi vida ni siquiera he sido consciente de que existiera esta sustancia. Pero algo debió de convencerme de que el skyr era buena cosa porque aquí estoy, tomándolo en una cucharada con fresas y avellanas tostadas en un día de verano, como si comer skyr fuera para mí de lo más normal –y, hoy en día, lo es–.

Para los no iniciados: el skyr es un producto lácteo fermentado procedente de Islandia cuya textura está a caballo entre la del yogur y la del queso en crema. La sensación que ofrece en la boca es tan jugosa como la del mascarpone, sin embargo, comparado con otros productos lácteos cultivados, su porcentaje de grasa es muy inferior y el de proteínas, muy superior. El skyr lleva comiéndose en Islandia, elaborado de una forma u otra, desde los tiempos de los vikingos. Su consistencia es más sólida que la del yogur: no se cae al darle la vuelta a la cuchara (a no ser que hagas como mi hijo pequeño, que con la cuchara mirando hacia el suelo le dio un golpe fuerte para hacer una demostración). *Skyr* se pronuncia /esquíer/ (y no /escáyer/ como pensaba yo al principio). Hace diez años apenas se mencionaba fuera de Islandia. Sin embargo, en 2016 el valor de mercado global del skyr ascendía a 8.000 millones de dólares, y va en aumento; ha sufrido una transformación impresionante.

En los últimos años han llegado hasta nuestros platos tal cantidad de maravillas comestibles nuevas que casi hemos olvidado la sorpresa que implica su existencia. Yo misma utilizo zumaque y limón negro en la cocina casi sin pensarlo, y ambos son condimentos originarios de Oriente Medio que hasta hace muy poco tiempo me eran completamente desconocidos. Algún día, dentro de varias décadas, mis nietos me preguntarán cuántos años tengo y responderé: “Soy tan vieja como para acordarme de cuando no sabíamos cómo pronunciar *quinoa*”.

Cada año, los gurús culinarios elaboran una nueva e insoslayable lista de modas gastronómicas arcanas que supuestamente van a salir a la luz en cualquier momento. ¡Galletas con sabor a té chai! ¡Algas verdeazuladas! ¡’Njuda picante! Ahora bien, a veces, la última tendencia no es un alimento nuevo en absoluto, sino uno muy antiguo. Este es el caso de, por ejemplo, el kale. En 2009, el chef Dan Barber publicó una receta de “chips de kale de la

Toscana" doradas al horno con aceite de oliva que cambió el concepto que tenían muchas personas de esta verdura de la familia de las coles. Más o menos al mismo tiempo que Barber experimentaba con la sobrecocción y el kale, otro chef estadounidense, Joshua McFadden, jugueteaba con la misma verdura eliminando por completo la cocción y preparándola picada con ajo, aceite y copos de chile. La ensalada de kale en crudo se convirtió en una de las recetas más imitadas de nuestro tiempo. En 2017 las chips de kale se podían encontrar en cualquier supermercado, había ensalada de kale en el McDonald's y el kale crudo generó más de 100 millones de dólares anuales en ventas de productos alimentarios en Estados Unidos.[1]

Desde aproximadamente 2012, nuestra actitud hacia a lo que comemos ha pasado a ser mucho más voluble. Un día de la primavera de 2017 estuve almorzando con Susi Richards, que por aquel entonces trabajaba como directora de desarrollo de productos en Sainsbury's, la segunda cadena de supermercados más grande de Reino Unido. Tomamos un humus de cúrcuma de un llamativo color dorado. "La de la cúrcuma es una moda que ha surgido de la nada", me comentó. En aquel momento, Sainsbury's ya vendía cúrcuma fresca y en polvo, té de cúrcuma y también botellitas de *chupitos de cúrcuma*, un formato pensado para atraer a aquellas personas que hubiesen oído hablar de las propiedades antiinflamatorias de la curcumina, el compuesto principal de esta sustancia. Y la siguiente apuesta de Richards era integrar la cúrcuma en el humus, si bien admitía que el color amarillo neón podía no ser apto para todos los públicos.

Durante los doce años que trabajó en Sainsbury's, Richards observó grandes cambios en la manera en que elegimos lo que nos vamos a comer. "El comportamiento de los consumidores es mucho más imprevisible que antes", me explicó. Por un lado, tenemos a un montón de gente deseosa de consumir alimentos veganos saludables, alentados por el boniato y el aguacate. Por otra parte, Richards había notado un aumento de la *dude food*: platos de comida preparada impúdicamente sustanciosos –como la pizza de nachos– que están diseñados para ser consumidos los viernes por la noche, en casa y regados con cerveza. Hacia 2014, Richards advirtió que los clientes "tenían más mundo y eran mucho más exigentes" que antes. A los empleados de los supermercados les resultaba cada vez más difícil distinguir a los clientes *tradicionalistas* de los *preocupados por la salud*. Y en tan solo los últimos tres o cuatro años ya todo se ha convertido en un popurrí. Los datos de las tarjetas de puntos Nectar de Sainsbury's, en las que se registra la información acerca de la compra de los clientes, revelan que muchos reúnen cestas de la compra llenas de productos alimenticios que parece que correspondan a varias dietas distintas. Una persona puede desear con el mismo fervor un superalimento (por ejemplo, una ensalada de remolacha) y un pegajoso pudin de tofe.

Si lo que comemos configura nuestra identidad, se podría decir que

muchos de nosotros tenemos un trastorno de personalidad múltiple.

Esta querencia extrema por lo moderno –o, dependiendo del punto de vista desde el que se mire, por lo novedoso– corresponde a la última fase de un proceso de cambio más amplio relacionado con la manera de obtener la comida. En un pasado lejano, nuestros hábitos alimentarios se veían limitados por la cantidad de ingredientes que eran susceptibles de cultivarse en los campos de nuestro entorno más cercano. Más adelante, y a lo largo de varias generaciones, los niños nos sentábamos cautivos a la mesa y comíamos o bien rechazábamos lo que nuestras madres nos ponían en el plato. Hoy en día, consumimos todo aquello que nuestro bolsillo pueda permitirse: una libertad que resulta a un tiempo embriagadora e inquietante.

Las modas alimentarias pueden parecer el más trivial e inútil de los asuntos. Cuando alguien proclama que los smoothies de carbón vegetal van a conquistar el mundo, aparto la mirada y doy otro sorbito a mi reconfortante taza de té caliente, una bebida que llevo décadas preparando prácticamente de la misma manera y que espero seguir tomando –en la misma taza, a poder ser– hasta el día en que me muera. Y qué decir de las campañas que publicitan los boles de poke hawaiano de sashimi presentándolos como "el nuevo sushi". Mi pregunta es: ¿qué tiene de malo el sushi de toda la vida?

Sin embargo, y aunque pueda parecer una frivolidad, las tendencias gastronómicas tienen el poder de influir en nuestra forma de vida, incluso cuando se trata de una moda tan intrascendente como la de las tostadas de aguacate. Los cambios en nuestros gustos tienen consecuencias, tanto para nosotros, como consumidores, como para quienes producen lo que comemos. En muchos casos, el culto a los alimentos de moda no es bueno ni para los agricultores que los cultivan ni para quienes los consumen. No es arriesgado afirmar que cualquier cosa anunciada como un "superalimento" no es tan inequívocamente beneficioso como parece. Cuando somos millones de individuos, todos a la vez, los que alteramos nuestra dieta, suceden cosas insólitas; es como cuando en un extremo de una barca de remos se ponen de pie demasiadas personas y la otra punta zozobra.

De lo que estamos hablando es de una serie de cambios fundamentales que atañen al comportamiento humano y también a los ingredientes. En muchas ocasiones a lo largo de la historia, a través de las rutas comerciales abiertas por la expansión de los imperios, los seres humanos hemos incorporado de buena gana elementos nuevos a nuestra dieta. Sin embargo, ese proceso de cambio solía ser lento y gradual. Nos sentíamos considerablemente satisfechos comiendo lo mismo año tras año, con tal de disponer de una cantidad suficiente de alimentos y de que su sabor fuese agradable. Hoy, como nunca antes, a la hora de elegir lo que comemos vamos dando tumbos y contamos con ir variando lo que vamos a cenar casi con la misma frecuencia con que nos cambiamos de calcetines. Quizá la alteración más importante que hemos experimentado sea nuestra adicción al

cambio en sí mismo.



¿QUÉ ES LA SALSA?

¿Por qué en la actualidad comemos tal cantidad de alimentos nuevos preparados de maneras tan distintas? En su libro *The United States of Arugula* [Los Estados Unidos de la Rúcula], publicado en 2006, el periodista David Kamp se maravillaba ante la velocidad con la que incorporamos nuevos alimentos a nuestra dieta. El autor recuerda cómo en una boda a la que asistió en 1984 alguien le comentó que debía informarse sobre la salsa, a lo que Kamp respondió: "¿Qué es la salsa?". Para 2016, la salsa había

aventajado al kétchup y era el condimento más usado en Estados Unidos.[2]

No obstante, en cuestión de tendencias alimentarias, remontarse a 2006 es como hablar de la Antigüedad, ya que por esa fecha aún no había llegado a nuestras vidas Instagram, la plataforma para compartir imágenes creada en 2010 que, sin lugar a dudas, ha propiciado una enorme aceleración en la sucesión de modas gastronómicas alrededor del mundo. Eran tiempos inocentes cuando Kamp escribió su libro: la gente todavía se animaba a probar una comida nueva en función de cómo imaginaba su sabor, la cuestión no era aún dirigirse a la cafetería y pedir el *brunch* más *instagrameable*. Las modas alimentarias jamás avanzaron tan rápido ni se propagaron tan extensamente por el mundo como hoy en día, y una parte de este fenómeno tiene que ver con la influencia de las redes sociales. Tuvieron que pasar décadas para que el aceite de oliva virgen extra, el pesto o la rúcula (*arugula* en inglés), que aparece en el título del libro de Kamp (y que en Reino Unido se conoce como *rocket*), pasaran de considerarse productos alimentarios elitistas y se hicieran un hueco en la cesta de la compra de millones de personas. En cambio, con el uso de Instagram y de otras redes sociales, cualquier idea brillante del chef de turno puede popularizarse en cuestión de meses o días.

Las recetas y los ingredientes nuevos viajan a una velocidad incluso superior a la de hace cinco años. Lo afirma Nidal Barake, responsable de Gluttonomy, una empresa con sede en San Francisco dedicada a implementar estrategias innovadoras en la industria alimentaria. Barake me contó que, en el caso de determinadas recetas (como los platos de tiras de carne de cerdo o el pollo al estilo libanés) se observa un efecto de bola de nieve que va de los restaurantes a las cadenas de cafeterías y de ahí a las cocinas de nuestros hogares.

El poder de las redes sociales para influir en lo que comemos es tan significativo que muchas cafeterías y restaurantes han empezado a diseñar los menús, la iluminación de sus locales y las vajillas con arreglo al deseo de sus clientes de fotografiar y *compartir* en la red los platos que comen. Los alimentos presentados en fotogénicos boles (así como la denominada *comida de boles*), las ensaladas decoradas con flores esparcidas por encima (que podrán ser comestibles o no) o las verduras de colores poco corrientes son solo algunas de las tendencias promovidas por el uso de las redes sociales en los últimos años.

Además de promocionar alimentos nuevos (del acai a la leche de cáñamo), las redes sociales también han conseguido resucitar la popularidad de algunos alimentos de toda la vida. Pensemos, por ejemplo, en los huevos. Durante décadas, las personas preocupadas por los efectos nocivos para la salud de determinados alimentos los rechazaron por la presencia de altos niveles de colesterol en las yemas y, sin embargo, hoy en día el huevo es un alimento *trendy* en redes. Desde la década de 1990 se han venido publicado

varios estudios que plantean que las enfermedades coronarias no se pueden achacar al consumo de huevos. A diferencia de lo que se pensaba, el colesterol presente en las yemas no se transforma directamente en colesterol en sangre. Este hallazgo fue una noticia estupenda para quienes siempre hemos pensado que la tortilla de clara de huevo es una sosería y un sinsentido. Solo con el sinfín de fotografías de *brunches* en Instagram se ha logrado que las ventas de huevos hayan empezado a aumentar de nuevo.

En 2016 el #huevo era el octavo alimento más *hashtagueado* en Instagram en todo el mundo, por detrás de #pizza, #sushi, #pollo, #ensalada, #pasta, #beicon y #hamburguesa, utilizado más de dos veces más que #sándwich, #noodles o #curri.[3] Como alimento de Instagram, los huevos tienen un montón de factores a su favor. Son compatibles con las dietas de alto contenido proteico y bajas en carbohidratos –tan populares en las redes sociales– y son un alimento #vegetariano, aunque no #vegano. Y no olvidemos la que tal vez sea su característica más importante: el contraste de color entre la clara y la yema brinda altos niveles de fotogenia. En 2017, una de las tendencias gastronómicas más destacadas de Instagram fue el huevo nube, una elaboración culinaria que consiste en montar las claras a punto de nieve para después hornear el huevo con las yemas incorporadas en el centro para obtener una especie de huevo frito en versión de dibujos animados.[4] En el sistema iconográfico de la fotografía gastronómica moderna, los huevos se han convertido en algo parecido a las manzanas de Cézanne o las naranjas de Matisse: símbolos de felicidad en forma redondeada.

En cierto modo, toda esta comida *compartida* se envuelve de cierto grado de magnificencia. En 2017 más de 250 millones de publicaciones en Instagram incluían el *hashtag* #comida. Abres la aplicación y puedes descubrir cómo vive y come la gente en distintas ciudades y en distintos continentes. Es posible comparar un desayuno preparado en Helsinki con otro de Nepal, o comprobar que las naranjas son de color naranja en Londres, pero verdes en Vietnam. Resulta alentador repasar imágenes que nos recuerdan la cantidad de personas que están tomando distintos tipos de sopa, todas ellas deliciosas, en un momento determinado, así como el placer y la calma que les procura, o cuántos gofres se preparan en millones de cocinas. La comida siempre ha sido una manera de establecer conexiones y a través de los platos que se comparten en la red podemos recabar miles de destellos de las vidas de otras personas y miles de ideas nuevas sobre la alimentación.

Gracias a este intercambio de ideas en la red, la cocina casera de todos los días ha tomado un cariz mucho más experimental y es más abierta de miras que nunca. Yo creo que he aprendido tantas técnicas culinarias leyendo blogs y publicaciones en redes sociales como en todos los libros de cocina de mi biblioteca gastronómica. He aprendido que no siempre es necesario amasar la masa de pan y también que para preparar unos huevos revueltos

se puede sustituir el aceite por agua (una idea del chef californiano Daniel Patterson). He aprendido a cocinar pollo indio a la mantequilla en poco tiempo y sin apenas esfuerzo utilizando una olla a presión. Y, lo mejor de todo, de J. Kenzi López-Alt, autor de *The Food Lab* [Laboratorio de alimentos], he aprendido que los espárragos –mi verdura favorita– como más ricos quedan no es cocinándolos al vapor –que es lo que yo siempre había pensado–, sino braseados, ya que así se realza su dulzura.

Ahora bien, los blogs y las redes sociales son vehículos excepcionales para difundir ideas nuevas y útiles sobre la comida, pero también son un medio por el que se difunden ideas no tan buenas.

Por su propia naturaleza, Instagram exige que pongamos el foco en la apariencia externa de los alimentos, en detrimento de su sabor. La plataforma antepone los platos coloridos pero sosos (como esos boles de smoothies coronados con flores) a otras elaboraciones que quizá no tengan una forma concreta o atractiva y sean de colores anodinos, pero que también resultan deliciosas y nutritivas (por ejemplo, un estofado).

Lo peor de las redes sociales es que dan visibilidad a alimentos tóxicos o poco saludables solo porque quedan bonitos en la foto. La generación anterior estaba de acuerdo en limitar el consumo de colorantes alimentarios sintéticos, dado que algunas sustancias químicas incluidas en su composición pueden desencadenar alergias y, además, en ningún caso aportan valor nutricional. Pero ahora los colorantes han vuelto con fuerza, incorporados a las comidas *arcoíris* de Instagram, sobre todo en los bagel arcoíris. ¿Y qué es un bagel arcoíris? Un bagel arcoíris es, tal como lo define un crítico gastronómico en la red, "un círculo fosforescente de decepción, denso y recargado".[5] Se elaboran a partir de una masa teñida con siete colorantes alimentarios distintos que se cuece en el horno para obtener un panecillo con forma de rosquilla, con un resultado más estridente de la cuenta incluso para la fiesta de cumpleaños de un crío de cinco años. Solo en Instagram puede una cosa así presentarse como una opción mejor que el pan normal. Más que algo gozoso de verdad es un amago de gozo.

Como ocurre con la cultura gastronómica en general, en las redes sociales también existe una polarización entre los alimentos etiquetados como no saludables y otros considerados sanos. Muchas tendencias que triunfan en Instagram –el bagel arcoíris es un buen ejemplo– son platos de comida basura extrema, como las copas de helados engalanadas con galletitas y malvaviscos o esas pringosas hamburguesas con tal cantidad de capas de carne y de queso que resulta imposible que una boca humana pueda abarcarlas. En el lado opuesto de la balanza, sin embargo, hay que decir que Instagram también convierte en fetiches algunos alimentos saludables, sobre todo los desayunos virtuosos con una presentación ingeniosa y donde haya espacio para unas bayas, o los boles de avena empapada o de pudin de chía, o bien de algún de tipo de yogur.

Pero volvamos al # skyr. En el momento de la redacción de este libro, el skyr cuenta con más de un cuarto de millón de menciones en Instagram y es un alimento que encaja perfectamente con la tendencia tan en boga de retransmitir la acción de comerte un desayuno con pretensiones y vagamente escandinavo. En solo unos pocos años el skyr ha pasado del anonimato al consumo masivo con la ayuda de las redes sociales, donde se propaga el mensaje de que este lácteo fermentado islandés posee mayor contenido proteico que el yogur. En 2006, el emprendedor islandés Siggi Hilmarsson solo vendía su skyr (de nombre Siggi's) en dos puntos de venta del territorio estadounidense. En 2016 podía encontrarse en más de veinticinco mil. Fue el año en que el skyr Siggi's con sabor a vainilla llegó a las cafeterías de la cadena Starbucks y se convirtió en un elemento habitual del desayuno de millones de estadounidenses.[6]

En Reino Unido, el skyr se hizo hueco aún más rápido. Pasó de la oscuridad a ser un producto de consumo generalizado en tan solo dos años, de 2015 a 2017. Antes de junio de 2015 en Reino Unido nunca se había vendido a escala comercial. Ese mes, dos empresas distintas sacaron al mercado británico sendas versiones de skyr. Una de ellas, Hesper Farm Skyr –precisamente la que está más rica–, la lanzó en el condado de Yorkshire Sam Moorhouse, un ganadero de veintiún años que hasta 2014 nunca había visto ni probado el lácteo islandés (de hecho, ni siquiera había oído hablar de él). Pero, al igual que otros muchos *millennials*, Moorhouse estaba abierto a probar nuevos sabores. Me contó que vio una oportunidad para obtener mayores márgenes de beneficio de la vacada de raza holstein de su familia que limitándose a vender leche sin más. Entretanto, el gigante europeo de comercialización de productos lácteos Arla Foods (que también produce la mantequilla Lupark) había tenido la misma idea. Hoy, el skyr de consumo masivo de la marca Arla se puede encontrar en los principales supermercados británicos, colocado indolentemente al lado de los yogures griegos, como si siempre hubiera estado ahí.[7]

Uno de los grandes misterios del sector alimentario tiene que ver con descifrar cómo funciona de verdad todo este proceso de las modas. Incluso en la era de la novedad, no todas las comidas nuevas pasan a gozar de aceptación entre los consumidores con tanta facilidad. Algunos artículos, como el skyr, cosechan un éxito inmediato, pero hay otros que no consiguen despegar.

NUEVO PERO NO DEL TODO

No hay nada tan ridículo o estrambótico como una tendencia gastronómica que no se ha materializado del todo. Por cada nuevo alimento que llega a nuestros platos –de las chips de kale a la mezcla de especias ras el hanout–

existen miles de conatos de modas que nunca llegan a establecerse del todo. Las patatas fritas con sabor a café capuchino. El kétchup morado. Los pasteles portugueses de Belén con sabor a queso azul (no me lo estoy inventando, por extraño que parezca estos alimentos existen). En 2014 se comercializaron en Estados Unidos más de catorce mil bebidas y alimentos nuevos, pero la inmensa mayoría de estos productos alimentarios desaparecerán en un breve periodo de tiempo sin dejar huella.[8]

En el invierno de 2016 me di una vuelta por una feria gastronómica que se celebraba al este de la ciudad de Londres, donde cientos de expositores presentaban sus nuevos productos. La mayoría promocionaban artículos que los consumidores –incluida yo– desconocíamos y hacia los cuales, por tanto, aún no habíamos desarrollado ningún tipo de deseo. Había helado de aguacate y gominolas confeccionadas con frutos de baobab, un superalimento. En esa feria vi tal cantidad de repeticiones de la *nueva agua de coco* que perdí la cuenta. Un tipo promocionaba el agua de arce: “Lo nuestro es como el agua de coco, pero con la mitad de azúcar”. Y añadió alegremente: “La gente nos adora, ¡siempre quieren más!”, tal vez con la esperanza de que si lo repetía lo suficiente se haría realidad.

Es terriblemente difícil predecir las modas alimentarias, porque de lo que estamos hablando es de los caprichos del deseo humano: es fácil influir en él, pero difícil generarlo. Una tendencia gastronómica no se crea por el simple hecho de anunciarla. En los años previos a su aceptación total, un nuevo alimento o comida a menudo nos resulta extravagante, o incluso nos repugna.

Es perfectamente natural que las personas, como seres humanos que somos, nos mostremos suspicaces, cuando no directamente asqueados, ante los alimentos novedosos. Según afirman algunos psicólogos, esta repulsión fue en su origen una ventaja evolutiva; en los tiempos en que éramos cazadores-recolectores nos sirvió para evitar ingerir toxinas y alimentos podridos que pudieran poner en peligro nuestra salud. Cuando hablamos de comida, los seres humanos siempre nos hemos situado a medio camino entre la neofobia (el miedo a la novedad) y la neofilia (la querencia por lo nuevo). No queremos comernos una baya venenosa que nos mate, pero tampoco nos gustaría perdernos todas esas delicias capaces de proporcionar energía a nuestro cuerpo y placer a nuestro paladar.[9]

Las modas gastronómicas que triunfan de verdad son aquellas que incorporan alguna característica novedosa que estimula nuestro lado neofílico, mientras que apaciguan nuestro lado neofóbico y precavido con alguna cualidad que nos resulte familiar. Eso explica en parte el rápido despegue del skyr: cuando llegó a las estanterías de los supermercados, los consumidores ya estábamos esperándolo y preparados para recibirlo. El skyr no es más que un yogur griego disfrazado con un jersey nórdico de lana.

“Es nuevo pero no del todo”. Esa es la interpretación que hace Lynn

Dornblaser de la moda del skyr. Dornblaser es directora de Innovación e Inteligencia en Mintel, una compañía dedicada a la investigación de mercados internacionales, en la que trabaja desde 1986. Habla con el risueño desencanto de quien ha sido testigo de cómo van y vienen las modas alimentarias. "Una tendencia no puede ser demasiado nueva", me dice, ya que las personas han de encontrarle algún sentido. Lo que ha aprendido a lo largo de los años es que muy pocos "alimentos nuevos" son de verdad novedosos. "Lo que más gracia me hace del skyr es que ¡en realidad es yogur sin más!".

Muchas de las modas gastronómicas de mayor éxito no son una innovación pura, sino algún tipo de añadido a un sabor o ingrediente que ya nos gustaba de antes. El éxito repentino del skyr habría sido inimaginable sin la existencia previa de la moda del yogur griego. Los conocedores del mercado enmarcan al skyr en la guerra de "yogures de origen", procedentes de distintos países.[10] El yogur búlgaro es muy popular en Singapur y en Tailandia, a menudo en su versión líquida, y el yogur cremoso al estilo australiano se está poniendo de moda en Norteamérica. Ahora llega el skyr islandés. Pero ninguno de estos *yogures de origen* puede hacerle sombra al yogur griego.[11]

El yogur de procedencia estadounidense se comercializó masivamente por primera vez en la década de 1970 de la mano de Danone con una campaña publicitaria que aludía a la longevidad de los centenarios consumidores de yogur de la antigua república soviética de Georgia. "Entonces el yogur tendía a elaborarse con leche entera y apenas se le añadían espesantes", recuerda Dornblaser. Parecía algo un poco macrobiótico y conectó con la contracultura estadounidense.

Más adelante, en la década de 1980, los yogures evolucionaron hacia algo mucho más parecido a un postre: se les añadieron espesantes, emulsionantes, edulcorantes y saborizantes que van de la fresa de toda la vida a otros más exóticos, como el de tarta de queso o de galleta de chocolate. "Yoplait fue la empresa que impulsó ese mercado", dice Dornblaser. El yogur (y el helado de yogur) se convirtió en el único postre permitido cuando alguien seguía una dieta para adelgazar. A partir de la década de 1980, en todos los países desarrollados el yogur envasado dejó de ser cosa de una minoría. Era ya una tendencia.

Llegados a este punto, una persona india o polaca o turca podría objetar que el yogur –y, en general, los productos lácteos fermentados– no son una *tendencia*, sino un alimento básico. En muchas culturas no viene envasado en recipientes de plástico, ni existe el yogur con sabor a frutas, sino que se elabora en casa casi todos los días utilizando ollas y tarros. Sin embargo, en los países occidentales como Reino Unido o Estados Unidos nuestro consumo tradicional de productos lácteos era distinto, de ahí que los grandes fabricantes pudieran vendernos el yogur como un alimento *nuevo*. Nos

contaron que los yogures azucarados eran saludables y nos lo creímos.

Chobani, la empresa líder del mercado de yogur griego en Estados Unidos, fue la marca que cambió las reglas en todo el mundo. En siete años sus ventas aumentaron 1,8 millones de dólares. A pesar de costar alrededor del 25% más que el yogur corriente más líquido, en pocos años el yogur colado de Chobani se hizo con cerca de un tercio del mercado estadounidense de yogur. El éxito se debió en gran medida al talento emprendedor de Hamdi Ulukaya, que echaba de menos el yogur con el que había crecido en Turquía. Cuando era veinteañero y estudiaba en la ciudad de Nueva York, Ulukaya no lograba entender por qué los estadounidenses estaban dispuestos a comer un yogur tan malo: hiperazucarado y engordado con varios espesantes asquerosos, con las propiedades beneficiosas mermadas por los conservantes añadidos. De sus años de infancia en Turquía había aprendido que el yogur podía ser muchísimo mejor. Sabía que el auténtico yogur ha de estar vivo y contiene bacterias, y no hay que bombardearlo con conservantes que las eliminan. Pero también entendía que un cliente estadounidense que nunca hubiera probado un buen yogur jamás lo vería así. O todavía no, en cualquier caso.[12]

En el proceso de creación de Chobani, Ulukaya hizo todo lo que estuvo en su mano para lograr que el *nuevo* yogur colado le resultara familiar al consumidor estadounidense. A su entender, el Fage, el yogur griego líder del mercado, tenía una imagen de marca un poco pobre. Los consumidores no tenían claro cómo debía pronunciarse ese nombre (la *g* tiene un sonido suave, similar a una *y*: /faye/). Y, en un plano más elemental, no sabían cuál era el propósito de este yogur griego. ¿Era un capricho agrio y espeso?, ¿o se trataba de un alimento dietético?, ¿y por qué ese precio tan alto? Para vender su yogur, Ulukaya destacó su alto contenido proteico para que los compradores indecisos entendieran por qué debían pagar más dinero por él. Teniendo en cuenta sus orígenes turcos, Ulukaya podía haberlo llamado “yogur turco”, pero mantuvo el nombre “yogur griego”, que era un concepto más reconocible. Por último, mezcló el yogur con una serie de sabores estadounidenses de confianza, como por ejemplo el arándano. “Con el yogur Chobani –escribió Rebecca Mead en la revista *The New Yorker* en 2013– Ulukaya ha transformado un producto con una identidad típicamente étnica en un producto completamente estadounidense”.[13]

Cuando en 2004 el skyr Siggi’s comenzó a hacer acto de presencia en las tiendas de alimentación del territorio estadounidense, la mayor parte de la tarea de convencer a los consumidores de que este producto iba a ser de su agrado ya había sido acometida por el yogur griego Chobani. Dornblaser opina que con el skyr y el yogur griego se cierra el círculo de la relación de los estadounidenses con el yogur. En la década de 1960, cuando hacerlo en casa era una actividad que formaba parte del movimiento contracultural en torno a la comida sana, el yogur era un producto agrio y saludable. Después

se comercializó a gran escala y pasó a ser dulce y ultraprocesado. Hoy en día va camino de volver a ser agrio y saludable.

Cuando le pedí a Dornblaser que me hiciera un resumen de las modas alimentarias de las tres últimas décadas, me dijo que la tendencia principal ha sido “el cambio en la noción de en qué consiste lo saludable”. Hace treinta años en Estados Unidos las *comidas dietéticas* eran bajas en calorías, pero podían contener niveles altos de sal y de colesterol, y poca fibra. “Eso era todo lo que sabíamos”, me dijo. Esta situación empezó a cambiar en 1989, cuando el director general de la empresa de alimentación Healthy Choice sufrió un ataque cardiaco y se quejó en una reunión del comité de dirección, diciendo que la empresa no vendía “nada que yo pueda comer”. “Pero hoy en día parece que lo prioritario es adoptar un enfoque mucho más holístico. Los consumidores quieren consumir la mejor comida posible. Este hincapié en la salud y en el bienestar ha cambiado todo lo relativo a nuestra forma de comer”. El skyr es solo un pequeño elemento que forma parte de una tendencia de mayor alcance.

Los islandeses que, desde hace tanto tiempo, tienen integrado el skyr en sus vidas, deben de observar con extrañeza cómo el resto de los mortales, todos a la vez, lo *descubrimos* y pasamos a tomarlo como un tentempié de alto contenido proteico para acompañar el café de la mañana. Y es que hay muchas modas alimentarias que funcionan así. Lo que para una persona es una moda, para otra es una tradición culinaria arraigada.

Otra de las *tendencias* más sonadas de los últimos años ha sido la de la comida africana.[14] Un gran número de artículos entusiastas han dedicado loas a la comida de ese continente, en publicaciones de Europa, Estados Unidos o Australia, presentándola como una moda candente. Todo eso está muy bien, salvo por un par de pequeños detalles: en primer lugar, no existe la *comida africana* como tal (a diferencia de la comida ghanesa o la comida tunecina o un montón de cocinas regionales; formas de comer tan variadas como el propio continente); y, en segundo lugar, la verdad es que no se puede decir que un tipo de comida que ya consumen 1.200 millones de personas sea una novedad candente.

Todo este fenómeno de las modas gastronómicas forma parte de un problema más amplio de nuestro sistema alimentario, que es la manera que tenemos de utilizar los ingredientes: de forma aislada con respecto a su lugar de origen. Cuando de un día para otro un alimento se pone de moda, inevitablemente, para bien o para mal, las personas que lo producen sufrirán consecuencias de gran alcance. Sin embargo, nosotros, los consumidores, permanecemos prácticamente ciegos ante esa serie de consecuencias, porque se ha fomentado que veamos los alimentos como productos que aparecen en nuestro plato por arte de magia solo porque nos los queremos comer.

A lo largo de toda la década de 1950 en *The New York Times* se mencionó la quinoa una sola vez. Fue en 1954 y el titular era “Now Comes Quinoa” [Ahora viene la quinoa]. Un pequeño artículo en las páginas de noticias señalaba que el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) estaba “haciendo experimentos con las finas hojas de la planta de la quinoa” para usarlas como posible sustitutivo de las espinacas. El autor o autora –el artículo era anónimo– consideraba que “los brotes jóvenes tiernos se podrían comer en ensalada”. Sin embargo, no recomendaba ingerir las semillas de la quinoa y se quejaba de que sabían “a algo parecido al jabón”.[15]

Decir que los gustos cambian sería usar un eufemismo. Entre 1990 y 2018, *The New York Times* publicó más de trescientas piezas en las que aparecía la quinoa, y todas ellas estaban clarísimamente relacionadas con las semillas y no con las hojas. Los columnistas gastronómicos compartieron el entusiasmo que generó el redescubrimiento de esta semilla similar al cereal y tan saludable como el arroz integral, pero con un porcentaje superior de proteínas ¡y sin gluten!

A comienzos del siglo XXI, entre los consumidores concienciados con adoptar hábitos alimentarios saludables, la quinoa estuvo cerca de convertirse en un alimento básico. En Perú, entre 1961 y 2014, la producción de quinoa pasó de 22.500 a 114.300 toneladas. Hoy en día, la ensalada de quinoa es sinónimo de comida sana a lo largo y ancho del planeta. La he visto en Ciudad del Cabo y en Londres, en Bombay y en Bruselas.

Y ahora, volvamos a los Andes. Allí el consumo de esta semilla, que se ha cultivado y consumido desde tiempos remotos, está en declive. En el Altiplano sur de Bolivia, donde se cosecha para su exportación, muchos granjeros no pueden alimentarse con su propia quinoa sencillamente porque es demasiado cara. Sven-Erik Jacobsen es profesor de Ciencias Biológicas en Copenhague y lleva más de veinte años investigando sobre el terreno la quinoa de Bolivia. Ha observado de primera mano cómo el apetito desbocado que hay en el mundo por esta semilla afecta a las vidas de aquellas personas para quienes era un alimento básico. En 2000, el precio de 100 kilos de quinoa era de 28,40 dólares; en 2008 costaban 204,50 dólares: un incremento de más del 600%.[16]

Debido a este enorme y repentino aumento del precio, muchos bolivianos ya no se pueden permitir disfrutar de los beneficios nutricionales de su propia quinoa. Durante el mismo periodo en el que la producción mundial se triplicó, en Bolivia el consumo cayó en más de un tercio. En la actualidad, a los bolivianos les resulta más fácil y económico comer fideos de trigo instantáneos que adquirir la fuente básica de carbohidrato que se cultiva en

sus propios campos. Los trabajadores humanitarios temen que el ansia con que los norteamericanos, preocupados por su salud, añaden la tan nutritiva quinoa a sus ya saludables dietas pueda conducir a un aumento de la desnutrición en Bolivia, ya que los habitantes del Altiplano están consumiendo cada vez más carbohidratos altamente refinados y de mala calidad.

El auge de la demanda de quinoa ha dejado huella en el campo. En la región boliviana que se extiende alrededor de los salares de Uyuni, la urgencia por producir muchísimo más grano ha cambiado completamente la manera de trabajar la tierra. El cultivo de la quinoa solía ser manual, a base de técnicas lentas y laboriosas pero sostenibles. En la actualidad, el uso continuado de tractores ha degradado el suelo. En esta zona también solía haber llamas, que proveían de estiércol para fertilizar la tierra, pero ahora el pasto se ha eliminado para ganar terreno y destinarlo a plantaciones de quinoa más extensas. En esta parte de Bolivia la relación entre agricultores, animales y campo se ha visto alterada, y todo es debido a nuestro deseo –se supone que absolutamente libre de culpa– de comer ensaladas veganas de quinoa y hortalizas a la plancha.

La idea de aumentar la producción de quinoa no es mala en sí misma. La FAO declaró 2013 el Año Internacional de la Quinoa. Según proclamó este organismo, la quinoa es “la única planta que contiene todos los aminoácidos, oligoelementos y vitaminas esenciales y que no contiene gluten”. En teoría, la quinoa podría ser el alimento que provea de sustento a todo el mundo: una solución para paliar el hambre que tiene en cuenta lo que comen quienes disponen de menos recursos, no solo la cantidad.[17]

Si tenemos en cuenta que la población mundial rozará los 9.000 millones en 2040, la de la quinoa parece una solución sostenible y nutritiva a la pregunta de cómo alimentar todas esas bocas de más. Como cultivo, tolera tanto las sequías como el frío. Dadas las fluctuaciones medioambientales a consecuencia del cambio climático, esta cualidad puede ser vital. Además, es la única planta comestible que brinda una proteína completa. Otras fuentes veganas de proteínas –como las lentejas o las alubias– han de combinarse con un almidón –como el arroz o el pan– para completar su aporte nutricional.

“Si estás buscando un cultivo que pueda salvar al mundo, responder al cambio climático, a consideraciones nutricionales y a todos esos temas, la respuesta es la quinoa”, afirma Sven-Erik Jacobsen. Sin embargo, los agricultores bolivianos son muy reticentes a compartir sus bancos de germoplasma de quinoa. La periodista Lisa Hamilton viajó a Bolivia en 2014 y en sus entrevistas a productores agrícolas comprobó que, para muchos bolivianos, la propiedad de la semilla de la quinoa es una cuestión de soberanía alimentaria. Su gran temor es que, si Bolivia proporciona su semilla al resto del mundo, las compañías estadounidenses la

comercializarán y dejará de pertenecerles.[18]

Así y todo, puede que la quinoa sí sea el alimento que salve al mundo. En los últimos dos años, se han llevado a cabo incursiones en un tipo de cultivo de quinoa más local, en Estados Unidos, Canadá y Reino Unido (en cuyo condado de Suffolk se cultiva la quinoa Hodmedod's).

Sin embargo, lo que no está claro es cómo poner fin al hecho de que la quinoa se haya convertido en un superalimento y cómo comenzar a usarla de nuevo como alimento de primera necesidad. Su estatus de objeto de deseo en el mundo occidental ha empujado al conjunto del mercado a un lugar muy lejos del alcance económico de quienes pasan hambre en el mundo. Ahora que la quinoa se ha convertido en un artículo de lujo, no va a ser fácil transformarla otra vez en un alimento de subsistencia para las personas que de verdad lo necesitan.

La quinoa no es la única moda alimentaria reciente que ha acarreado consecuencias no deseadas en su lugar de producción. Entre 2006 y 2016, la cantidad de aguacate que se consumió en Estados Unidos se multiplicó por más de cuatro, hasta superar el millón de toneladas anual. Para satisfacer esa demanda entre 2001 y 2010 se triplicó la producción del fruto en la región mexicana de Michoacán, lo que llevó a deforestar bosques y a desperdiciar agua. Hectárea por hectárea, un huerto de aguacates precisa de más del doble de agua que un bosque, lo que implica que la fauna de los bosques de la zona se ha visto doblemente afectada: primero, por la pérdida de hectáreas de bosque y después por la disminución del caudal procedente de las montañas. El crecimiento de la industria del aguacate mexicano trajo consigo bonanza económica. En 2016, de cada 10 aguacates exportados en todo el mundo, más de 8 procedían de Michoacán. Sin embargo, Guillermo Haro, procurador federal de Protección al Medio Ambiente, ha instado a actuar con cautela. Los bosques del país son, como ha señalado, "una riqueza mayor que cualquier exportación de aguacates".[19]

En el contexto de la vida en las cafeterías occidentales, pocas opciones alimentarias parecen más benignas que una tostada con aguacate. Es lo que eliges cuando te inclinas por una dieta *flexitariana* y procuras no comer beicon. Es lo que tomas cuando eres *bueno* y evitas comer bizcochos. Es lo que comes porque te encanta el color verde jade y la textura untosa del aguacate, que contrasta con la del pan crujiente. Es lo que comes porque la mitad de la gente que hay en la cafetería se lo está comiendo y no acompañarlos sería raro.

Ahora bien, esta moda del aguacate que triunfa en Occidente (y en China, donde las importaciones están creciendo a un ritmo del 200% anual) ha brindado a los productores de aguacate una vida mucho más lucrativa, pero también mucho más peligrosa. En la década de 2010, los beneficios desmedidos que se pueden obtener de la producción de aguacate en México han despertado el interés de los cárteles de la droga locales, que han

obligado a pagar *impuestos* a los productores de aguacate. Quienes no paguen pueden ser víctimas de un secuestro, de un ataque a un miembro de su familia o de la quema de su granja. Hay quien se refiere al aguacate mexicano como "guacamole sangriento" en alusión a esta ola de delincuencia.[20]

Alguien que consuma quinoa o aguacate jamás habría deseado que sus nuevas apetencias acarrearan tan violentas consecuencias. Pero este es el problema de las modas alimentarias. Cuando los patrones de consumo se alteran de forma tan caprichosa por todo el planeta, no prevemos que las personas que se encargan de su producción vayan a experimentar algún tipo de padecimiento. Como tampoco prevemos que ese nuevo alimento que tanto deseamos pueda ser falso.

MODAS Y FRAUDES

Si quisieras elegir una bebida o un alimento con especial tendencia a venir adulterado o mal etiquetado, un buen modo de atinar sería optar por cualquier cosa que esté de moda. En palabras del profesor Chris Elliot, "los fraudes alimentarios y las modas alimentarias se complementan como uña y carne".

Elliot habla con un acento norirlandés que resulta tranquilizador. Es uno de los más destacados expertos mundiales en fraudes alimentarios: estudia cómo se originan y cómo ponerles fin. En Reino Unido, de resultas del *Horsegate* (una especie de Watergate equino en inglés), que destapó que se había añadido carne de caballo a algunas partidas de hamburguesas baratas, redactó el informe que lleva su nombre sobre la integridad de las redes de abastecimiento alimentario. Elliot es vicerrector adjunto de la Universidad de Queen en Belfast, donde dirige un laboratorio puntero que dispone de la tecnología necesaria para analizar ingredientes alimentarios y comprobar su autenticidad (o lo contrario). Ese montón de hierbas etiquetadas como "orégano", ¿son orégano de verdad o son zumaque al que se le han añadido hojas de olivo? Elliot y sus compañeros de laboratorio examinan sin descanso las redes de suministros alimentarios del planeta para intentar prever y evitar algún nuevo escándalo alimentario antes de que se materialice. Como prueba de lo contrarios que son los estafadores a que Elliot realice con éxito su trabajo, basta señalar que el laboratorio donde analiza los alimentos está equipado con puertas a prueba de bombas.[21]

Los fraudes alimentarios son un fenómeno conocido, tan antiguo como la propia compraventa de alimentos. Siempre hubo comerciantes que rellenaban el azafrán caro y de buena calidad con sustitutivos más baratos, mesoneros que vendían cerveza aguada, vendedores que vendían su producción agrícola con un peso incorrecto. Pero el nuevo abastecimiento

alimentario globalizado brinda oportunidades para hacer trampas a una escala que no se había visto nunca.

Observar las *tendencias* es una parte fundamental del trabajo de Elliot. Los fraudes alimentarios se originan por varias razones –la codicia de los vendedores o la laxa actitud de los gobiernos y de las largas cadenas alimentarias que nadie puede supervisar–, pero una de las causas principales es el desajuste entre la oferta y la demanda. Cuando de un día para otro no se dispone de la cantidad suficiente de un ingrediente determinado para atender la demanda, se genera un apetitoso incentivo para que los estafadores se adelanten y creen una versión falsa.

Por este motivo los *superalimentos* de moda que se convierten en instantáneos objetos de deseo se encuentran entre los más comprometidos de todo el abastecimiento alimentario, aunque se suponga que son los más puros. El zumo de granada es un buen ejemplo. En la primera década del nuevo milenio, se disparó el éxito de los productos derivados de la granada, con la ayuda de campañas de *marketing* y de artículos en publicaciones relacionadas con la salud que proclamaban que este zumo poseía unas propiedades antioxidantes supuestamente únicas. En Estados Unidos en 2004 se consumieron 75 millones de porciones de 236,5 mililitros de zumo de granada y solo cuatro años después, en 2018, lo consumido ascendió a los 450 millones de porciones: un aumento colosal.[22] Paralelamente, los consumidores de zumo de granada pasaban a ser cada vez más exigentes. En 2004 la mitad de todo el zumo de granada que compraron los estadounidenses estaba etiquetado como una mezcla de zumo de granada con otro tipo de zumo más barato; en 2008 tres cuartas partes de dichos zumos proclamaban ser 100% zumo de granada. Tiene sentido. Si compras zumo de granada por sus efectos beneficiosos para la salud, querrás obtener el máximo beneficio.

Solo había un pequeño problema. Los datos que Elliot revisó entonces le decían que no existían suficientes granados en el mundo para atender esta sed sin precedentes. Han de transcurrir ocho años para que un granado recién plantado dé frutos. Para Elliot y otros expertos en fraudes alimentarios, estaba meridianamente claro que era imposible que todo el zumo *100% de granada* que se estaba importando a Estados Unidos y a Reino Unido desde Irán, Irak, Siria y otros países de Oriente Medio fuese puro.

Los incentivos económicos de la estafa del zumo de granada eran enormes. Tomando los precios de 2013, una botella de 3,8 litros de puro zumo de granada concentrado costaba al por mayor entre 30 y 60 dólares, mientras que una de concentrado de zumo de manzana podía venderse por apenas 5 dólares. *Cortando* el zumo de granada en una proporción del 50% –o más– de zumo de manzana o de uva, los productores obtenían ingentes beneficios. El zumo se enviaba a un distribuidor de la India o de China o de Rusia, donde se volvía a empaquetar y después, para evitar sospechas, se

enviaba a Occidente para ser embotellado. Es posible que la embotelladora no tuviese ni idea de que el zumo puro de granada que había comprado era fraudulento. El consumidor –que nunca ha probado un zumo de granada 100% puro– tampoco sabe que el zumo tan saludable por el que ha pagado un precio con suplemento está diluido con otros zumos.[23]

Cuando entrevisté a Chris Elliot en 2016 su atención estaba puesta en el coco. Desde la crisis de los tulipanes holandeses de 1637 pocos productos han despertado un interés tan repentino y desproporcionado como el agua de coco. Esta bebida anodina es quizá la tendencia de todas las tendencias: una bebida con propiedades *hidratantes* supuestamente únicas que se vende a un precio elevado a consumidores que buscan alternativas a las bebidas sin alcohol azucaradas. Se prevé que antes de 2020 el mercado global del agua de coco aumente a un ritmo de crecimiento del 26,7%. Tiene pinta de ser el blanco perfecto para la estafa. "Lo más sencillo –me dijo Elliot– sería, simplemente, aguarlo y añadirle azúcar". El perfil nutricional del agua de coco varía en función de la época del año y de las cosechas, así que, si se diese el caso de que en una prueba de composición una partida apareciese aguada, se podría atribuir a una alteración natural.[24]

Al igual que sucede con la granada, los productos derivados del coco son un regalo para los estafadores porque, hoy por hoy, los consumidores preocupados por la alimentación saludable están dispuestos a pagar prácticamente cualquier cantidad por los productos derivados del coco, que van del azúcar de coco al vinagre de coco (sí, tal cosa existe). Durante años se sostuvo que, por motivos de salud, había que evitar comer coco, ya que contiene un alto porcentaje de grasas saturadas, pero actualmente los entusiastas de la *alimentación limpia* lo veneran como una *grasa buena* (aunque los beneficios del coco para la salud siguen estando en entredicho).[25]

En 2016 se perdió la cosecha de coco de Tailandia, lo que originó un repentino déficit de abastecimiento y algunas de las principales compañías internacionales procesadoras de agua de coco –como PepsiCo– trasladaron la producción a la India. Elliot no sabría decir aún con seguridad cuál es –en caso de que se esté cometiendo– la magnitud del fraude. Pero la situación, de hecho, parece una tormenta perfecta para el timo: un producto prémium *sano* con una demanda insaciable y cuyo suministro se está tornando imprevisible. Como en el caso de la granada, resulta que no se puede producir más coco a voluntad. Si un granado tarda ocho años en dar frutos, el cocotero es incluso más lento: necesita diez años.

A sus cincuenta y tantos, Chris Elliot recuerda los tiempos en que los hábitos alimentarios cambiaban a un ritmo más lento y eran más estables. Elliot creció en una pequeña granja en el condado de Antrim: "Unas pocas vacas, unas patatas y unas bayas". Las modas alimentarias no tenían cabida en su familia. A lo largo de toda su infancia, no probó ni una sola vez una

semilla de comino. Los únicos alimentos nuevos que comían procedían del trueque con otras granjas cercanas. Cuando Elliott era un niño, a veces su abuelo salía de casa con la furgoneta llena de patatas y regresaba con ella cargada de repollos. Pero cuando compara la dieta que llevaba entonces con lo que observa que come la mayoría de la gente hoy, es consciente de lo afortunado que ha sido. Su familia no era rica, pero consumía alimentos frescos cocinados de manera sencilla en cada una de las comidas, mientras que ahora observa que "para mucha gente el producto fresco es casi un lujo".

Cuando era un chaval, sabía qué era lo que estaba comiendo. Ahora le preocupa que esos conocimientos se estén convirtiendo en algo insólito. Muchos niños en Reino Unido no saben que el beicon viene del cerdo y que la leche viene de la vaca. Elliot teme que el aumento de las modas alimentarias *sanas* acentúe aún más nuestra desconexión de la realidad de la alimentación. Cuanto más ávidamente vayamos a la búsqueda del último grito en ingredientes, más vulnerables seremos a los mercados alimentarios sobre los que no tenemos control.

¿Dónde acabará esta búsqueda de la novedad? ¿Y cuáles son los costes? Sé que soy extremadamente afortunada por ser una de esas personas que tiene skyr en la nevera. A veces pienso en lo limitado de las opciones alimentarias de la generación de mi abuela y me maravillo ante la gran cantidad de sabores de todo el mundo que tengo a mi disposición: el dulce aroma herbal de la albahaca sagrada tailandesa, el misterioso sabor de las hojas de pandan. Otras veces pienso en los alimentos que hemos abandonado sin comerlo ni beberlo, solo porque no eran tan nuevos o porque no nos parecieron lo suficientemente estimulantes. Por cada bote de skyr ingerido, hay un pudin de arroz que no llegó a ver la luz del día.

También me preocupan las personas que se quedan atrás. En todos los años que ha dedicado a analizar tendencias alimentarias para Mintel, a Lynn Dornblaser le ha sorprendido el hecho de que los consumidores con ingresos bajos no participen de las modas en la misma medida que otras personas con mayor poder adquisitivo. Las modas alimentarias pueden convertirse en una forma más de exclusión social. Dornblaser señala que en Estados Unidos los consumidores que ganan 50.000 dólares o menos al año "nunca son los primeros en seguir una tendencia. Nunca. Si tus ingresos son bajos no puedes permitirte probar algo nuevo y que después se eche a perder porque a tu familia no le ha gustado". Como hemos visto, disponer de dinero para participar de la moda de la granada o del coco tiene ventajas e inconvenientes, pero al menos cuentas con la posibilidad de elegir unirte a esa moda ridícula si así lo deseas. Los años dedicados a estudiar a los consumidores le han enseñado a Dornblaser que los compradores con ingresos bajos aspiran a adquirir alimentos de buena calidad exactamente igual que cualquier otra persona. El aumento de los alimentos de moda caros ensancha la brecha entre los comensales ricos y el resto, ya que refuerza la

idea de que la buena comida es una actividad exclusiva.

Muchos de los alimentos nuevos que han generado más ruido en los últimos años son, sencillamente, aquellos que han contado con los presupuestos de *marketing* más generosos. La profesora de Nutrición Marion Nestle ha puesto de manifiesto el hecho de que la industria alimentaria paga a científicos y blogueros para que promocionen determinados alimentos en detrimento de otros. Cuando en un artículo leemos que la nuez es el fruto seco más saludable de todos, lo más probable es que la información y la *investigación* que se incluyen en él hayan sido financiados por la industria de la nuez. El *marketing* que envuelve a los superalimentos caros enmascara una verdad importante: que para llevar una dieta saludable no hace falta incluir ni un solo ingrediente moderno. Ningún superalimento tiene un valor que pueda equipararse al que obtenemos del consumo diario de una combinación de frutas y verduras, además de un surtido de otros alimentos sanos, pero este es el tipo de información insulsa que hoy en día nadie quiere oír.[26]

No hay que reinventar la alimentación cada cinco minutos, como tampoco hay que reinventar el agua o el aire. Quizá el mayor problema de nuestra actual afición a las tendencias culinarias es que se trata de una cuestión secundaria que nos distrae de preocupaciones más importantes, por ejemplo, cómo combinar el ajetreo de la vida moderna con una alimentación estable que nos brinde tanto placer como salud. Esa manera de aferrarnos a las novedades como si fueran la solución a los males de nuestra dieta, al tiempo que renegamos de lo básico, tiene algo de delirante y muestra que vamos un poco a la deriva. Así es el comportamiento de una generación que ha vivido experimentando tantos cambios en su dieta que a veces parece que olvida lo que es la comida en realidad.

VI

COMIDA SIN OBLIGACIONES

Camina por el centro de cualquier ciudad del mundo hacia las siete de la tarde (las nueve en el mundo hispanohablante) una noche de verano y verás a cientos de personas cenando de innumerables maneras distintas. En las mesas de las terrazas de una plaza bulliciosa las parejas beben a sorbos cervezas o negronis y enrollan sus espaguetis haciendo espirales con el tenedor. Grupos numerosos de veinteañeros comparten risas y unas pizzas cocinadas en hornos de leña. Una familia con niños pequeños está comiendo mezze libanés, al bebé le dan a probar falafel cortado en trocitos. Los amantes de la cocina asiática comen sushi y una sopa de fideos vietnamita picante que despeja las fosas nasales.

También hay gente cenando por su cuenta. Puedes ver a una persona sola en un bistró al estilo francés, apoyada en la mesa de la esquina con un plato de sustancioso cassoulet, una copa de vino tinto y un libro, disfrutando de no tener que cocinar. Me gustaría ser esa persona, toda arreglada y comiéndose un plato delicioso cocinado por otra persona, en una estancia con una iluminación más sofisticada que la de mi cocina.

En un restaurante, una siente que está en el meollo y, al mismo tiempo, que puede escabullirse y perderse en la noche cuando así lo desee. Tienes libertad para explorar gastronomías y platos nuevos que nunca te atreverías a cocinar en casa o para pedir alimentos disfrutables que de niño te estaban vetados. Una comida en un restaurante moderno es lo opuesto a la mesa familiar a la hora de la cena de antaño, donde todo estaba supervisado y controlado por un progenitor. Aquí hablamos de comida despojada de juicios y obstáculos. Nunca tanta gente ha tenido acceso al desenfadado placer de comer en un lugar que no sea su propia casa. Casi la mitad de todo el dinero que los estadounidenses se gastan en comida en la actualidad lo destinan a comer fuera.[1]

Desde el comienzo del nuevo milenio, salir a comer o a cenar se ha convertido no solo en nuestra forma preferida de alimentarnos, sino en nuestra forma preferida de entretenimiento –especialmente entre los jóvenes–. Es así, tal cual. Esto indica que, pese a los agobios de la vida y la escasez de tiempo, aún valoramos la experiencia de disfrutar de una comida y consideramos que merece la pena gastarnos el dinero en ello. Toby Clark, que trabaja para la empresa de investigación sobre consumo Mintel, atribuye

este aumento del gasto en salir a comer a un nuevo anhelo de los consumidores de invertir su dinero en experiencias “en lugar de acumular objetos”.[2]

En parte, este entusiasmo contemporáneo por salir a comer para divertirnos tiene que ver con que hemos llegado muy tarde a practicarlo, al menos tal y como lo hacemos hoy en día. Desde tiempos remotos ha habido cocinas transportables y panaderías donde los clientes podían comprar comida rica para llevar. Sin embargo, sentarte y que te sirvieran comida caliente por placer más que por necesidad era un lujo poco frecuente, salvo en el caso de los viajeros que comían en mesones de carretera. Hoy, el placer de comer fuera ha pasado a ser una extravagancia cotidiana y también una forma de expresión personal. ¿Cenamos una parrillada coreana o prefieres probar el siciliano nuevo de la esquina?

Salimos a comer más que nunca y todas estas comidas fuera de casa son una señal tangible de que hay más personas con cierto nivel de ingresos que antes. El colosal aluvión de gente que empezó a salir a comer a partir de la década de 1990 –y se trata de un fenómeno de alcance global– jamás podría haberse dado de no ser por el hecho feliz de que hay un gran número de personas, mayor que nunca, con vidas prósperas. En Sudáfrica los ingresos medios casi se duplicaron entre 1994 y 2010 (de 3.610 a 6.090 dólares), y en el mismo periodo hubo en el país un aumento enorme de cadenas de restaurantes de precio asequible, de las franquicias del pollo Nando’s a las pizzerías Debonairs Pizza.[3]

Ha tenido lugar un aumento asombroso de las incursiones en los restaurantes. Acudir a establecimientos donde sirven comida ha dejado de ser un capricho que se da una vez al año para convertirse en comida sin obligaciones un acontecimiento tan informal que hasta puedes satisfacer tu antojo en un centro comercial. Esto forma parte de una historia de mayor alcance que tiene que ver con cómo nos hemos liberado de tantas obligaciones sociales antiguas en relación con la alimentación. Nadie está obligado a cocinar si no quiere y la libertad con la que obtenemos hoy lo que comemos no concuerda con nuestra antigua forma de adquirir alimentos y de comer. Nos podemos permitir dar rienda suelta a nuestro apetito en un gigantesco mercado de sabores.

Tanto si comemos fuera como si hacemos la compra por internet, ahora los comensales tenemos la posibilidad de recolectar todo un bufé de alimentos con una facilidad increíble y sin ninguna de las viejas obligaciones que acarreaban el hecho de consumirlos a la manera tradicional. “Nunca hubiéramos imaginado que alguna vez tendríamos todo esto para comer”, comentaba un abuelo chino que en 2007, después de haber pasado décadas de escasez, expresaba su malestar al ver a niños pequeños comprar churros para tomarlos como desayuno de camino al colegio y tirar la mitad estando intacta.[4]

Estos cambios en cómo nos abastecemos de lo que comemos no tienen que ver únicamente con la experiencia de comer, sino también con la forma que tenemos de organizarnos la vida. En el mundo de hoy, la mayoría de las veces comemos en público y compramos los ingredientes a través de internet y en privado. Antes solía ocurrir lo contrario. Hacer la compra era una actividad pública, tanto si se hacía en mercados al aire libre como en pequeñas tiendas de alimentación independientes. Era imposible comprar un artículo comestible sin exponerse al consejo y al criterio de los demás. Así era cómo se mantenían muchas reglas culinarias y relativas a las costumbres gastronómicas. Comprabas los mismos alimentos que veías comprar a otros consumidores. En cambio, comer era un asunto mayoritariamente privado que tenía lugar en la mesa, con la familia, y donde los padres dictaminaban lo que comíamos, cuánto comíamos y lo que debíamos opinar sobre determinados ingredientes.

No parece que nadie vaya a supervisar o interponerse hoy en nuestras elecciones gastronómicas. Como ocurre con otros aspectos de la transición alimentaria, estas transformaciones en torno a cómo obtenemos lo que comemos han tenido efectos tanto buenos como malos. Esta época de cafeterías y comida preparada ha traído nuevas y extraordinarias libertades en relación con la comida, pero no todos las compartimos en el mismo grado. De hecho, la libertad de comer cualquier cosa que elijamos no siempre es tan liberadora como parece. Lo que hemos ganado en libertad social y económica, con frecuencia lo hemos perdido en salud. Aunque nos han facilitado la vida, la proliferación de restaurantes y de supermercados es también un factor determinante para explicar por qué hay tantas personas que padecen enfermedades relacionadas con la alimentación. La comida nunca estuvo destinada a ser algo tan fácil de obtener. El exceso absoluto de comida que se nos ofrece en cualquier momento en cualquier metrópoli sobrepasa con mucho la proporción que nuestros cerebros y cuerpos hayan podido conocer con anterioridad. No siempre es fácil discernir cuándo dejar de comer si en cualquier dirección en la que miremos hay bistrós y restaurantes de comida para llevar y cafeterías y *gastropubs* atrayéndonos con sus encantos.

EL RESTAURANTE DEMOCRÁTICO

Salir a comer o a cenar se ha convertido en algo tan normal que resulta difícil recordar una época en que no fuera así. Durante miles de años el origen de la mayoría de las calorías ingeridas en el mundo era la comida preparada en casa. En Estados Unidos, en fechas tan cercanas como la década de 1950, para una familia corriente comer en un restaurante por placer constituía una empresa nada desdeñable.[5]

Excepto para la clase adinerada, la de comer fuera era una actividad que tendía a llevarse a cabo más por conveniencia que por diversión. En Estados Unidos había restaurantes informales destinados a los trabajadores, como cantinas, donde se podían pedir platos rápidos y sencillos, como sándwiches o huevos con patatas, y tazas de café aguado que se rellenaban constantemente. Sin embargo, era poco frecuente salir y sentarse a comer o a cenar en una mesa con mantel, vino y una comida distinta a la de casa. Lo que ocurría en Estados Unidos sucedía también en prácticamente cualquier lugar del mundo (excepto en algunos países, como Francia o Italia, que tienen una larga tradición de sitios para comer pequeños y asequibles y que suelen estar regentados por familias). En 1960 un estudio reveló que el 84% de los habitantes de Países Bajos no salía a comer "nunca o casi nunca". En aquella época, lo de ser un comensal de restaurante habitual estaba reservado a los ricos. Los restaurantes de Países Bajos tenían fama de ser demasiado opulentos, formales y caros.[6]

Igual que hubo un tiempo en que las tiendas de comestibles eran sitios donde muchos clientes se sentían juzgados, los restaurantes solían ofrecer costosos placeres con respecto a los cuales la mayoría de las personas se sentían excluidas. En Reino Unido, los restaurantes tenían la fama de adolecer de esnobismo, de estar llenos de ricachones tomando champán y ostras mientras el resto apretábamos la nariz contra el cristal y pasábamos frío en la calle. A la gente le parecían elitistas y muy refinados, lugares donde podían juzgarte con dureza por equivocarte de tenedor.

En solo unas pocas décadas, salir a comer por puro placer dejó de ser una actividad exclusiva. En 1980 el número de holandeses que comía fuera "nunca o casi nunca" constituía una pequeña minoría: solo el 26%. La misma tendencia se observaba en otros países. En 1959 el porcentaje medio del presupuesto de una persona británica gastado en salir a comer era tan solo del 9,6%. Para 1995 el porcentaje de dinero para comida gastado fuera de casa en Reino Unido fue del 28,4%, casi un tercio del total. Quizá el cambio más revelador es que el ciudadano británico de a pie ahora dedicaba a comer fuera un porcentaje de su gasto en comida similar al de una persona muy adinerada. Fue un viraje importante en un plazo muy breve. Salir a comer fuera ha sido un gran igualador social.[7]

Antes de que salir a comer o a cenar pasara a ser una costumbre generalizada, muchas otras cosas tuvieron que cambiar. Tenía que haber suficiente gente con el suficiente dinero como para consumir en restaurantes; tenía que haber suficientes restaurantes de precio asequible –y también otro tipo de comedores– para darles servicio, y los gustos de los clientes tenían que cambiar tanto como para que llegaran a pensar que de verdad merecía la pena pagar más por comer esos platos nuevos.

Hay que tener cierta confianza para consumir alimentos fuera. Es la confianza que se deriva de saber que tu presupuesto tiene cierto margen de

maniobra. El primer cambio que preparó el terreno para que aumentara el número de comidas fuera de casa fue el aumento del nivel de ingresos en todo el mundo, lo cual implicaba que la gente disponía de un dinero extra para darse un capricho y salir a disfrutar de una buena comida.

Pero comer fuera no siempre es señal de riqueza, de la misma manera que la comida hecha en casa no siempre resulta barata. A veces la gente come fuera del hogar porque es demasiado pobre y no tiene cocina. Un ejemplo de ello es la comida callejera en Asia, que a menudo se adquiere en puestos baratos y se lleva a casa en una bolsa de plástico: tal vez un arroz frito con trozos de pescado salado o un curri verde con pan indio roti. Sin embargo, casi todas las maneras de comer fuera –incluso cuando se trata de comida rápida– cuestan más que el plato más básico cocinado en casa. En todos los países, a medida que aumenta el nivel de ingresos, la gente sale más a comer. Como ocurre con otros aspectos de la cuarta fase, la de comer fuera es una actividad que se lleva a cabo cuando los países y las personas prosperan, cuando una mayor cantidad de mujeres comienza a percibir un salario por un trabajo fuera del hogar y cuando los trabajadores se trasladan a la ciudad.[8]

El segundo cambio que allanó el camino para que comiéramos más fuera de casa fue el hecho de que necesitáramos un nuevo tipo de establecimientos para comer, más baratos y menos formales que las antiguas *brasseries* de tradición clásica francesa. Nunca se habría disfrutado de tantas comidas y cenas fuera a finales del siglo XX de no ser por los nuevos restaurantes regentados por inmigrantes donde se servía comida *étnica*, desde los restaurantes indonesios de los Países Bajos y la sopa pho vietnamita de Seattle hasta la pizza y la pasta italianas de prácticamente cualquier lugar del planeta. El triunfo de los restaurantes modernos es una historia de la inmigración y de los sabores resultantes de los desplazamientos e intercambios entre personas de todo el mundo.

El tercer cambio, importantísimo, fue que nuestros paladares tuvieron que desarrollarse hasta el punto de que quisiéramos comer esa nueva comida tan distinta a la de casa. Tuvimos que abrir nuestras bocas y nuestras mentes a sabores desconocidos.

“No entendían cómo algo podía ser dulce y agrio a la vez”, dice Woon Wing Yip recordando a la clientela británica que acudía a restaurantes chinos entre las décadas de 1950 y 1960. Wing Yip, nacido en 1937, abrió su primer restaurante chino en Reino Unido, en la ciudad costera de Clacton-on-Sea en 1962. Llegó desde Hong Kong en 1959 con solo dos libras en el bolsillo y buscó trabajo de camarero. Al poco de abrir el restaurante, a menudo escuchaba comentarios negativos de los clientes sobre el menú. Se quedaban fuera y decían con sarcasmo: “cerdo agridulce”, como señalando que esa mezcla tan extravagante tenía que ser una broma. Sin embargo, a pesar de la incertidumbre inicial, los clientes británicos pronto se dieron

cuenta de que los restaurantes chinos –al igual que las casas de curri indias– les brindaban un nivel de comodidad y de servicio que no encontraban por ese precio en ningún restaurante británico. Para 1970 en Reino Unido había cuatro mil restaurantes chinos (frente al único que había en 1914).[9]

Como tantos otros restaurantes asequibles de todo el mundo, los restaurantes chinobritánicos brindaron nuevos sabores a sus clientes poco a poco, dejando que pidieran lo que quisiesen, también sus platos caseros tradicionales. Si a una persona británica le apetecía comer pollo al curri con pan y mantequilla, podían tomarlo sin sentir que nadie se iba a reír a sus espaldas de su torpeza. Cuando viajé a la India en 2016 muchos indios me hablaron de restaurantes chinoindios que ofrecían delicias igualmente inauténticas: creaban platos adaptados al gusto local que combinaban el comino y el chili verde de la India con la salsa de soja y el vinagre chinos.

En los primeros restaurantes chinos que se abrieron en Reino Unido se trataba a los clientes como si fueran príncipes: todos sus deseos eran apropiados y merecían un banquete incluso si lo único especial por celebrar era que fuera jueves por la noche. "Pusimos una alfombra –recordaba Wing Yip en una entrevista acerca de los primeros tiempos de los restaurantes chinobritánicos–. Pusimos manteles. Antes de abrir ese restaurante, solo había alfombras y manteles y servicio de camareros en los hoteles, que eran establecimientos que estaban por encima del uso cotidiano y cerraban a las nueve y media". Nunca olvidaré el glamur de un restaurante chinobritánico al que me llevaron de niña, en la década de 1980. Chisporroteantes platos salados, impregnados en una oscura salsa de soja, llegaban servidos en unas placas calientes. La mesa estaba vestida con unos manteles blancos y rosas que iban quedando salpicados de salsas de varios colores, creando un estampado a lo Jackson Pollock en el transcurso de la comida.

En aquellos tiempos, disfrutar de una comida en un restaurante era todavía un acontecimiento poco frecuente y especial, pero pasó a serlo muchísimo menos. El gasto en salir a comer y a cenar fuera se incrementó el 33% en Reino Unido entre 1985 y 2005. En Estados Unidos el aumento fue incluso más rápido (del 76%), de modo que para 2005 el norteamericano medio gastaba en ello 2.500 dólares al año.[10]

Una comida con amigos en un restaurante es uno de los grandes placeres de la vida. Como persona glotona que soy, hay momentos en que siento una sacudida de gratitud por vivir en esta época que brinda tantas maneras deliciosas y distintas de comer fuera de casa: tantas maneras de encontrar consuelo y divertimento en la comida; tantas casetas y mesas para levantarle a una el ánimo. En el poema de T. S. Eliot, Prufrock medía su vida en cucharillas de café. Yo podría medir la mía en mesas de restaurantes; cada una de ellas me abrió un nuevo mundo de sabores. Siendo niña, estaban las casas de curri donde vi a mi padre ponerse rojo por el picante del vindaloo; después, de veinteañera, puedo verme sentada a la mesa en Venecia

comiendo un risotto de marisco tan suelto y delicado como el agua, y años más tarde recuerdo el restaurante español donde engullí tapas entre lágrimas tras la muerte de mi abuela.



Pero el auge de salir a comer ha traído problemas además de placeres. Uno de ellos es que, cuando salir a comer en ocasiones especiales se convierte en un evento que sucede con regularidad, parece que ya no

obtenemos el mismo grado de placer. Un equipo de sociólogos de la alimentación británicos llevó a cabo dos estudios acerca de la actitud hacia comer fuera de casa, primero en 1995 y de nuevo en 2015. En 1995 los sociólogos observaron que la mayoría de los británicos –se tomó una muestra de algo más de mil personas– consideraban que salir a comer era algo muy especial. Los entrevistados les contaron a los investigadores que esperaban este tipo de experiencias con una ilusión inmensa. Hablaban de pasarlo bien y de sentirse satisfechos con cada uno de los aspectos de una comida en un restaurante: la compañía, la comida y la sensación de estar participando en un acontecimiento.[11] Era como si tuvieran la determinación de extraer satisfacción de la experiencia. Cuando se repitió el sondeo en 2015, los encuestados habían perdido en gran medida esa sensación de deleite. La mayoría de ellos salía a comer con mucha más frecuencia que hacía veinte años, hasta el punto de que se había convertido en una actividad que empezaban a dar por sentada. Pero cuanto más lo hacían, menos lo disfrutaban. Gran parte de aquella sensación de excepcionalidad había quedado atrás.

Hoy en día las comidas fuera del hogar no conllevan necesariamente una socialización. En los últimos diez años, las principales calles el mundo se han visto inundadas de nuevos establecimientos para comer que son como un cruce entre local de comida rápida y restaurante, y están diseñados para servir a personas que apenas disponen de tiempo para comer. Hay bares de zumos y sitios que venden ensaladas de remolacha y quinoa, y saludables locales japoneses donde se vende de todo: desde sushi hasta ensaladas y sopa de miso. Hay cafeterías para tomar sopa y cafeterías para comer burritos, y hay miles de Starbucks. Es un lujo poder elegir entre tal variedad de comidas y cocinas distintas, incluso para una comida normal de trabajo, sin nadie que supervise lo que eliges. Y, sin embargo, todo ese comer sobre la marcha tiene algo de trivial. El espíritu de este tipo de comidas es casual y nada memorable.

Un problema más serio es que salir a comer con frecuencia ha tenido un coste nutricional alto. Un estudio realizado en Estados Unidos halló que hacer *solo una comida* fuera de casa todas las semanas, a lo largo del año se traduce en un aumento de peso de un kilo, lo que equivale a 134 calorías por día. Y la mayor parte de la población en Estados Unidos –y en cualquier lugar del mundo– no hace solo una comida fuera de casa, sino muchas.[12]

CALORÍAS Y COMODIDAD

Por lo general, la calidad nutricional de lo que consumimos cuando salimos a comer no es igual a la de lo que comemos en casa. Un análisis realizado por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos en la década de 1970

en aquel país halló que los nutrientes de lo que se comía fuera solían tener un porcentaje considerablemente inferior de vitaminas y superior de calcio y de grasa en comparación con lo que se comía en casa. Por aquel entonces esto no influía en la calidad de las dietas de los estadounidenses, ya que salir a comer aún era un capricho inusual. Hubiera sido poco prudente preocuparse demasiado por las calorías de un cremoso plato de pasta de restaurante cuando este era un capricho que ocurría una vez al mes.13

En la actualidad es diferente, pues el número semanal de comidas fuera de casa es cada vez mayor. Los nutrientes que obtenemos –o que no obtenemos– de esas comidas están empezando a cobrar más importancia. La costumbre de comer fuera no solo está afectando a la salud de los comensales estadounidenses. Un estudio en el que se analizaron a casi cuarenta mil personas de diez países europeos reveló que el hecho de comer fuera se asociaba a un consumo más alto de calorías y a tomar más dulces que en el hogar. Tiene sentido. Cuando salimos a comer sentimos que nos estamos mimando, así que queremos raciones generosas y platos que nos reconforten. Por su parte, los propios restaurantes saben que, si no nos suministran el suficiente consuelo, puede que nos llevemos nuestra costumbre a otra parte.14

No hay una razón intrínseca por la que cada porción de la comida de un restaurante no deba ser igual de saludable que la comida casera. Pero muchos restaurantes occidentales –ya sean de comida rápida o no– perpetúan la idea de que los alimentos saludables, como las verduras, nunca pueden ser disfrutables. Un estudio de la Food Foundation de Reino Unido realizado en 2017 reveló que, de entre cada tres comidas en restaurantes –no solo las de los restaurantes de comida rápida–, el comensal de restaurante medio británico tomaba solo media porción de verduras.

Cuando salgo a comer con mis hijos a menudo pido un par de platos de verduras de hoja para acompañar (nos encantan) y a veces el camarero suelta asombrado alguna broma sobre “lo sanos que somos”. Hemos observado que pedir verduras en un restaurante chino es bastante diferente. En lugar de cuestionar nuestro deseo de comer verdura, es más probable que el camarero nos aconseje entre elegir col o brócoli (bok choy y gai lan, respectivamente) y que nos hable de las cualidades del ajo en comparación con las de la salsa de ostras.15

Todos los seres humanos estamos sazonados con tristeza y pérdida, y hay cosas muchísimo peores que ahogar nuestras penas –o celebrar los escasos momentos en que todo va bien– saliendo a disfrutar de una agradable comida: sentarte a una mesa por la que no te tienes que preocupar, comer platos que otra persona se ha esforzado en preparar. “No hay nada mejor para el hombre bajo el sol que comer, beber y disfrutar de la vida”, como dice la Biblia. Ahora la diferencia es que los festines son tan frecuentes que se han convertido en fuente de padecimientos.

Que la abundancia de las comidas preparadas fuera de casa pueda ser dañina para nuestra salud se debe en parte a que tanto de lo que comemos fuera sea comida rápida. Hoy casi la mitad de los restaurantes de Estados Unidos son locales de comida rápida, donde la sensación de estar comiendo sin obligaciones es incluso más intensa que en un restaurante de servicio completo. Las franquicias de comida rápida han recorrido todo el mundo y allá donde han aterrizado han sido rechazadas por algunos pero bien recibidas por otros, que las ven como una muestra de modernidad.[16]

He leído *Fast Food. El lado oscuro de la comida rápida*, el libro de Eric Schlosser publicado en 2002 donde se expone la verdadera fuerza motora detrás de las hamburguesas y las patatas fritas de los restaurantes de comida rápida, que puso de manifiesto el horror de grandes mataderos donde la carne picada estaba contaminada con heces. He visto el documental *Super Size Me* de Morgan Spurlock, estrenado en 2004, para el que estuvo treinta días comiendo únicamente comida de McDonald's, una experiencia que lo dejó con 11 kilos más, cambios de humor y un hígado graso.

Y, sin embargo, casi nada de lo que haya comido me ha sabido tan rico como las Big Mac que tomé en un viaje a Moscú en 1993, un par de años después de la caída de la Unión Soviética, cuando me alojé un tiempo breve en un piso de estudiantes infestado de cucarachas. En aquel momento, la mayoría de las tiendas de comestibles rusas seguían atascadas en la mentalidad de la era comunista. Podías estar haciendo cola para comprar una barra de pan negro en una tienda cuyas estanterías estaban medio vacías. Sin embargo, en el McDonald's de la plaza Pushkin, que abrió en enero de 1990, se respiraba un aire de abundancia y deleite, y estaba lleno de gente comiendo exactamente lo que querían –siempre y cuando su apetito se redujese a las hamburguesas, las patatas fritas, los nuggets de pollo y los densos batidos fríos como el hielo.

A veces quienes nunca han oído el canto de sirena de una hamburguesa de 99 centavos menosprecian con aire de superioridad la comida basura. A veces se asume que estos establecimientos –debido a que abastecen a clientelas con menos recursos– brindan un nivel de placer inferior al de sentarse a comer en un restaurante. Según mi experiencia, está lejos de ser así.

Los placeres de la comida rápida –estar en un espacio que no es tu casa, comiendo un menú de comida muy condimentada que no has cocinado tú– pueden ser exactamente igual de intensos que las emociones que se sienten con un menú delicioso de diez platos en un restaurante con estrellas Michelin. La diferencia radica en que muchos consumidores de comida rápida –en caso de que sean usuarios frecuentes– pagan por ese placer con una serie de problemas de salud crónicos.

Hoy en día hay pruebas suficientes para afirmar sin un atisbo de duda que el consumo regular y frecuente de comida rápida incrementa el riesgo de

padecer enfermedades coronarias, así como el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina y diabetes tipo 2. Quizá no sea motivo de sorpresa si tenemos en cuenta que la comida rápida suele contener más grasas y azúcares que los platos caseros, así como cantidades inferiores de verduras, fibra, vitaminas y leche. Entre 2007 y 2008, el adulto estadounidense típico consumidor de comida rápida obtenía de ella 877 calorías diarias.[17]

Esto no quiere decir que todos los devotos de la comida rápida vayan a engordar o a ponerse enfermos. Con la comida, como siempre, las cosas son más complejas. Uno de los escasos estudios que ha aislado el factor de riesgo de entre distintos tipos de comida rápida reveló que, en una muestra base de cuarenta mil mujeres afroamericanas mayores de treinta años, las tasas más altas de diabetes tipo 2 después de diez años se encontraron entre aquellas que habían comido hamburguesas y pollo frito más de dos veces a la semana; el riesgo era más modesto para las que consumieron habitualmente platos de pescado frito o de comida china para llevar, y no se detectó ningún incremento derivado de la comida mexicana o de la pizza. Que cada cual saque sus conclusiones.[18]

Uno de los mecanismos a través de los cuales avanza la desigualdad en materia de salud es el de la comida rápida, ya que suele haber mayores concentraciones de locales de comida basura en los barrios más pobres. Hay pruebas claras que vinculan la oferta de restaurantes de comida rápida per cápita y las tasas de obesidad infantil. No es un problema menor, dado que en la actualidad uno de cada tres niños estadounidenses consume comida rápida todos los días, un índice que se ha multiplicado por cinco desde la década de 1970.[19]

Cuanto más cerca vivas de restaurantes de comida rápida, tanto si eres niño como adulto, mayor es la probabilidad de que padezcas obesidad. Un estudio realizado en 2010 en Estados Unidos analizó las consecuencias que tenía en el peso el hecho de vivir cerca de un restaurante de comida rápida en una población base de tres millones de niños y tres millones de mujeres embarazadas. Los investigadores, liderados por la economista Janet Currie de la Universidad de Columbia, llegaron a la conclusión de que tener un restaurante de comida rápida a 0,16 kilómetros del colegio se traducía en un aumento del 5,2% en la tasa de obesidad infantil. Este estudio, elaborado con un tamaño de muestra grande, se ha acercado más que ninguna otra investigación a demostrar que la proximidad de los restaurantes de comida rápida de veras puede causar obesidad (no solo está relacionado con ella). Sin embargo, este estudio no es perfecto. Como señaló Currie, lo ideal hubiera sido analizar también, para establecer una comparación, a personas que viviesen en barrios estadounidenses donde la comida rápida fuese escasa. Pero sería imposible poner en marcha un estudio de esas características porque no existe un lugar en Estados Unidos donde la comida rápida escasee.[20]

¿Cómo definimos la comida rápida? La mayoría de nosotros la reconoce cuando la ve, pero existe poco consenso acerca de lo que es en realidad. En *The American Heritage Dictionary* se define como “comida barata, como hamburguesas y patatas fritas, preparada y servida con rapidez”. Otras definiciones mencionan que las opciones de menú de la comida rápida suelen ser limitadas, que no se incluye servicio de mesa y que se sirve en envoltorios o en recipientes desechables. Pero en esta definición no se establecen diferencias entre *comida rápida* y una furgoneta de gestión independiente que vende tacos veganos hechos en casa. Currie y sus colegas investigadores armaron varias definiciones para la comida rápida, pero llegaron a la conclusión de que la mejor definición de referencia consistía, sencillamente, en fijarse en lo que hacían las diez principales cadenas de comida rápida de Estados Unidos, que en 2010 eran las siguientes: McDonald’s, Subway, Burger King, Pizza Hut, Jack in the Box, KFC, Taco Bell, Domino’s Pizza, Wendy’s y Little Caesars Pizza. Estas cadenas destacan no solo por el hecho de que suelen vender porciones de comida infladas con un alto contenido de aceites refinados, azúcares y carbohidratos, sino por los métodos agresivos que emplean para etiquetarla, comercializarla y publicitarla.

El *marketing* de la comida rápida puede inducirnos a comprarla incluso cuando reconocemos que su contenido nutricional y su sabor son peores que los de la comida más tradicional. En Tailandia en 2009, un equipo de investigadores entrevistó a más de seiscientos adolescentes, preguntándoles qué les parecía la comida rápida. Más de tres cuartas partes sabían que los platos de comida rápida, como el pollo frito o las hamburguesas, tenían muchas calorías y era más probable que causaran obesidad que los platos tailandeses tradicionales con hierbas frescas y galanga. Sin embargo, más de la mitad de los jóvenes consumían habitualmente comida occidental por motivos que iban más allá del sabor o la textura. Les encantaban los menús de comida rápida porque los veían como algo moderno. Les gustaban los regalos y los precios de las promociones, y el hecho de reconocer la comida porque la habían visto anunciada por televisión. Sobre todo, les encantaba la rapidez y la eficacia de pillar una hamburguesa y una bebida gaseosa e irse. No era comida tan saludable ni tampoco tan sabrosa como la comida con la que habían crecido, pero lo que sí les brindaba era una comodidad total.

La comida rápida ha alterado la manera en que comemos todos, tanto si alguna vez has puesto un pie en un McDonald’s como si no, porque muchos consumidores están empezando a exigir un nivel de comodidad similar al de la comida rápida a todas las experiencias gastronómicas. Da la impresión de que muchos queremos comida que nos haga sentir como magos que hacen aparecer platos de la nada.

"Lo más raro es que nunca ves al jefe. El jefe es una aplicación sin cara y sin nombre". Estamos en el verano de 2017 y estoy hablando con Zack, un chico británico de dieciocho años, sobre el trabajo a tiempo parcial que compagina con repasar para los exámenes finales de bachillerato en Cambridge, la ciudad universitaria donde vivimos ambos. Zack es uno de los más de treinta mil repartidores en bicicleta que hay en todo el mundo trabajando para Deliveroo, una *start-up* fundada en febrero de 2013 que reparte comida caliente de restaurante –en bicicleta o en escúter– minutos después de que se haya realizado un pedido utilizando un *smartphone*. En septiembre de 2017, Deliveroo alcanzaba una valoración de más de 2.000 millones de dólares y operaba en 150 ciudades de doce países.[21]

Hace no tanto, pedirle a alguien que te llevara en su bici un filete con patatas con salsa bearnesa habría parecido un lujo inimaginable. Hoy en día, al menos para quienes vivimos en núcleos urbanos, es completamente normal. En Cambridge una noche cualquiera hay tantos repartidores de Deliveroo en las calles que a veces tengo que pellizcarme para recordar que hasta hace un par de años no había ninguno. Parecen tortugas ciclistas azules, cargados con sus mochilas llenas de pad thai y costillas de cerdo y muchas (¡muchas!) raciones de patatas fritas. Todos los viernes por la tarde, Zack recarga fuerzas con un plato de pasta generoso y se calienta una hamburguesa de pollo congelada, después se cuelga una enorme mochila térmica de comida de color azul turquesa y se monta en la bici para realizar un turno de seis horas. Recorre pedaleando toda la ciudad, metiéndose prisa para ir lo más rápido posible porque le pagan por cada entrega ("A mis padres les preocupa que esté en la calle", me dice). En un turno típico de viernes por la noche puede repartir de todo: de un banquete chino para ocho personas a una ración individual de comida mexicana para un estudiante que está demasiado preocupado por el trabajo que tiene que escribir como para ponerse a cocinar. "Una vez tuve que llevarle a un tío un burrito y doce botellas de Coronita".

Como muchos de sus amigos adolescentes, Zack, además de empleado, también es consumidor de Deliveroo. Una parte de lo que le gusta del trabajo, me dice, es que le da un dinero extra para gastárselo con su novia los sábados por la noche. La mitad de las veces eso significa quedarse en casa viendo algo en Netflix y pedir la cena por Deliveroo. "Vemos un *reality show* mientras cenamos y después ponemos una película". Zack, que irá pronto a la universidad, bromea con el extracto de su cuenta bancaria en la que, básicamente, "entra dinero de Deliveroo, sale dinero para Deliveroo".

En un espacio de tiempo increíblemente corto, Deliveroo –junto con las versiones estadounidenses, como Seamless y UberEATS– ha revolucionado la manera de obtener comida de muchas personas. Es lo máximo si de lo que

hablamos es de comida sin obligaciones. Para quienes disponen de dinero y tienen descargada la aplicación, estos servicios de reparto permiten acceder al instante a toda la oferta de restauración de una ciudad completa desde el sofá, la oficina, el patio de una residencia de estudiantes… cualquier sitio. No es que el reparto de comida a domicilio sea nuevo en sí mismo, pero antes se limitaba a determinadas comidas, sobre todo a la pizza, que lleva repartiéndose de la mano de Domino's y otras empresas desde la década de 1960. Solo en 2016 los consumidores estadounidenses gastaron 10.000 millones de dólares en pedidos de pizza a domicilio. La novedad que aportan Seamless y Deliveroo es que han trasladado la comodidad de la pizza a domicilio a restaurantes de todos los estilos –desde bistrós franceses hasta restaurantes de sushi japoneses, desde grandes franquicias hasta pequeños locales independientes– y a todas las comidas del día. En 2016 en Estados Unidos los pedidos a domicilio constituyeron alrededor del 7% de las ventas de los restaurantes.[22]

Para algunos restaurantes regentados por familias, estos servicios de reparto han sido una cuerda salvavidas. Hablé con el dueño de una pequeña cadena de restaurantes indios thali de Bristol (Reino Unido), que me dijo que su facturación había aumentado exponencialmente desde que decidió apuntarse a Deliveroo, porque a través de la aplicación llegaba a clientes que nunca habían pisado ninguno de sus restaurantes. Por otro lado, algunos restaurantes dicen que el modelo de reparto a domicilio ha supuesto un desastre económico que está acabando con el alma del negocio, porque las aplicaciones se llevan un porcentaje muy alto de los ingresos –entre el 20% y el 40% de un pedido normal–. Con los pedidos a domicilio, el restaurante pierde la oportunidad de ganar el dinero de las bebidas que podrían tomar los clientes. Desde la irrupción de las aplicaciones de reparto, locales que antes se ponían a reventar ahora están medio vacíos a la hora del almuerzo.[23]

Las aplicaciones para pedir comida están cambiando las expectativas de nuestras salidas a comer o a cenar, porque de repente el restaurante viene a ti y se eliminan muchos de los obstáculos o las inhibiciones que alguien pudiera tener ante la experiencia de comer fuera. Es como un servicio de habitaciones inagotable. Zack es el pequeño de tres hermanos y cree que la manera en que come y se ve con gente los fines de semana es muy diferente de lo que hacían sus dos hermanos, en los lejanísimos primeros años de la década de 2010. El siguiente hermano por arriba en la familia de Zack solo le saca cuatro años, pero en lo que se refiere a la comida se diría que pertenecen a generaciones diferentes. Su hermano pasaba los fines de semana yendo a fiestas o a discotecas y compraba comida de camino a casa, casi como una coletilla final de la noche. Zack cree que su tiempo de ocio tiene que ver mucho más con la comida y menos con salir. “No sé qué haría con mis fines de semana si no existiera Deliveroo”.

En un sistema alimentario que ya estaba obsesionado con la comodidad, Deliveroo la está llevando hasta nuevos extremos. La primera vez que los cinco miembros de mi familia pedimos comida a través de Deliveroo –comida de estilo japonés de la cadena Wagamama– no acababa de creerme que fuese tan fácil juntar una comida completa, con platos distintos para cada persona. Cada ración de fideos udon o de ramen iba en un elegante bol de plástico negro con tapa grande. Zack confirma que los envases de las comidas de Deliveroo son “fabulosos”. Disfruta del reto que supone acomodar varias cajas en su mochila sin que haya ninguna fuga: “Es como jugar al Tetris”.

Muchos hemos empezado a comer como si nadie nos estuviera mirando. Antes, hacer acopio de comida era un acto profundamente social. Seamless y Deliveroo son la antítesis. Es un proceso que parece hacer sentir a sus clientes que están alejados de las obligaciones sociales normales, tal vez porque han recabado los alimentos de una manera impersonal, acercando una tarjeta de débito a una pantalla táctil. Un mensajero de Deliveroo de Londres le contó a *The Guardian* en 2016 que le parecía “alienante” que le pidieran recoger un crepe de Nutella de un restaurante “y entregarlo a tiempo en el despacho de alguien en la City de Londres. En momentos así piensas: ‘¿Qué estoy haciendo?’. Esto es el capitalismo tardío”. Este mensajero también comentaba que, cuando hacen las entregas, “la mayoría de gente agarra la bolsa de comida y no dice nada”. Zack me cuenta que pasó por una “racha de sequía de cuarenta entregas” sin propina. Cuando la gente da propina, según su experiencia, suele rondar los 50 o 60 peniques. A los trabajadores estudiantes, como Zack, que hacen unos pocos turnos para sacarse un dinero extra, que no les den propina no les supone tanto perjuicio, pero muchos mensajeros trabajan a tiempo completo y tienen familias a su cargo. Forman parte de la nueva “economía de bolos”, en la que millones de trabajadores realizan su cometido sin garantías y sin prestaciones para satisfacer los crueles caprichos de los negocios “a demanda”.[24]

Deliveroo es el punto final de una serie de transformaciones mucho más amplias en la manera de afrontar la recolección de comida en el mundo de hoy. La compra y venta de comida solía implicar una serie de encuentros diarios con otros seres humanos. Pero ahora suele implicar tan solo la interacción con una serie de marcas por medio de unos pocos clics en el ordenador; el contacto visual no es necesario. El acto de comprar comida, antes profundamente público y social, ha pasado a ser anónimo y privado. Puedes hacer la compra a través de internet, elegir tus opciones alimentarias y sentir que nadie te está mirando ni juzgando. Para nuestros antepasados habría sido una liberación inimaginable, así como una realidad bastante impactante.

Entre todas las razones por las que nos enamoramos por primera vez de los supermercados –la facilidad, la variedad de opciones, el hecho de que ningún producto esté nunca fuera de temporada, la impresión de que nos ahorran tiempo, la emoción de empujar el carrito un poco demasiado rápido–, a veces olvidamos que algunos de los cambios más importantes que estos han forjado en nuestra vida son de carácter social. Los supermercados nos dieron permiso para escoger las cosas y servirnos nosotros mismos, sin tener que pedírselas al tendero o al vendedor de un puesto del mercado. Por primera vez, nos brindaron la posibilidad de comprar alimentos disfrutando de un estado de privacidad, siendo observados únicamente por los propios productos empaquetados. O eso era lo que pensábamos.

Pasar de un mundo de tiendas de comestibles pequeñas e independientes a otro de distribuidores grandes e impersonales ha sido un giro drástico y ubicuo. En 1956 en todo Puerto Rico había solo 13 tiendas de alimentos que pudieran ser clasificadas como supermercado o *supermarket*. Para 1998 el número había aumentado a 441. Lo mismo ha ocurrido en casi todos los países a medida que los grandes distribuidores, como Wal-Mart, se han expandido por todo el planeta. En Reino Unido, el 75% de los alimentos que se compran están bajo el control de solo cuatro supermercados.[25]

En un supermercado, más aún que en un restaurante, nos parece que compramos la comida con toda libertad. Sin embargo, del mismo modo que el texto de la carta de un restaurante se redacta con ingenio para impulsarnos a escoger guiándonos de una determinada manera, la arquitectura de un supermercado conforma nuestras decisiones con métodos agresivos, aunque estos en gran medida permanezcan ocultos. Valiéndose de ofertas especiales y de la colocación de los productos en las estanterías, un distribuidor puede alentarnos a poner cosas en nuestros carritos que no teníamos la intención de comprar. En el supermercado, sin la presencia de un tendero humano que hable con los clientes, las cajas y los frascos brillantes se han convertido en *vendedores mudos*. Fue en el supermercado donde comenzamos a evaluar los alimentos, no por méritos propios, sino basándonos en la fuente tipográfica escogida por un diseñador gráfico y en las llamativas promesas ideadas por un equipo de *marketing*.

Hablamos de *buenas* y *malas* elecciones alimentarias, pero muchas decisiones ya están tomadas según atravesamos la puerta del supermercado. Hay pruebas que demuestran que el establecimiento donde compramos lo que comemos puede tener un efecto significativo en nuestra dieta y en nuestra salud. Los consumidores con un bajo nivel de ingresos con frecuencia se encuentran con el obstáculo que supone vivir en desiertos alimentarios, a más de 1,5 kilómetros de la tienda de comestibles o del supermercado más cercano. A fecha de 2011, 23,5 millones de estadounidenses vivían en

desiertos alimentarios. Pero, al igual que existen estos desiertos, también hay pantanos alimentarios. Muchos estadounidenses con pocos ingresos viven en barrios saturados de sitios distintos para comprar alimentos, pero todas las opciones asequibles son las no saludables. Los supermercados muy pequeños que no venden verduras son malos para nuestra salud, y también los que son muy grandes, porque nos alientan a comprar más de lo que necesitamos. Varios estudios realizados en Francia y en Australia sugieren que, cuanto más grande es un supermercado, mayor es la prevalencia de obesidad entre sus clientes habituales.[26]

Aunque mientras recorremos el supermercado escogiendo nuestros alimentos nos sentimos con total libertad, lo cierto es que llegamos al establecimiento sensibilizados por las estrategias de *marketing* que se han desplegado para que percibamos de una manera más favorable determinados alimentos. A algunos segmentos de la población se les sensibiliza con más contundencia que a otros. En Estados Unidos, el *marketing* de los alimentos tiene un fuerte sesgo racial. Los estudios muestran que los niños hispanos y afroamericanos acaban viendo el doble de anuncios de productos de pastelería y de refrescos que los niños blancos. Las marcas de alimentación saben que los anuncios de televisión de refrescos y de cereales protagonizados por actores negros e hispanos pueden producir un desmedido efecto de lealtad a las marcas, pues para estas comunidades verse reflejadas en anuncios en los medios de comunicación generalistas, controlados por blancos, es relativamente inusual.[27]

Todo el diseño y la disposición de un supermercado corriente se establece de tal manera que se normaliza el consumo –y el hiperconsumo– de snacks con un alto porcentaje de azúcar y grasa. La amplia mayoría de los precios promocionales de los supermercados corresponden a alimentos altamente procesados y no a productos frescos. En China el 80% de todas las ventas de alimentos envasados y procesados se realiza en supermercados. Esto se debe en parte a que los beneficios de la venta al por menor son sorprendentemente exiguos (con frecuencia no más del 1% o 2%). Los productos frescos conllevan un riesgo mayor para el distribuidor porque, si no se venden rápido, se estropean y acaban desperdiciándose, un proceso que en el sector se conoce como "pérdidas por daños". Se producen muchas menos pérdidas por daños con los cereales de desayuno azucarados que con la lechuga, ya que los primeros tienen una vida útil más larga.[28]

La gran pregunta es por qué permitimos que los supermercados se queden con una proporción tan grande del dinero que gastamos en alimentos. Muchos afirmamos sentir nostalgia de una forma de comprar comida más sencilla y humana. Ese es el atractivo de los mercados de productores (o de las fruterías, carnicerías o tiendas de delicatesen pequeñas), donde de nuevo hay alguien a quien puedes mirar a los ojos mientras le compras sus productos. Los tomates se muestran desnudos ante nuestra mirada y no

escondidos debajo de un plástico. Se puede preguntar a los vendedores: ¿Esta semana me recomiendas las clementinas o las satsumas? ¿Cómo preparo este pescado? Hacer la compra solía ser una forma básica de interacción humana en el día a día y cuando dejamos de hablar con la persona que nos vende el sustento diario perdemos algo más que alimentos. Esta manera de comprar en los mercados sigue siendo una práctica común en muchas partes de Italia y España.

Pero también hay que ser honestos y reconocer que, en los tiempos en que siempre que comprábamos alimentos se daba este tipo de interacción personal, no todo eran ventajas. La relación personal entre el vendedor y el comprador –que, en su ausencia, idealizamos– podía ser claustrofóbica, esnob y tensa (además de incómoda y lenta, ya que los compradores iban deambulando del puesto de carne a la panadería y de ahí a la frutería). El escritor Jonathan Meades recuerda en sus memorias que en su infancia, en la década de 1950, compraba en una tienda de comestibles británica tradicional donde todo el mundo hacía cola para que le atendieran dependientes con “batas de trabajo largas de color marrón tostado”. Meades rememora el diminuto local de la tienda: “Tan estrecho que podías oler al abuelo que tenías al lado. Ninguno de los cotilleos que se contaban entre susurros eran desoídos”. Antes de que existiera el autoservicio, los clientes podían sentirse incómodos bajo el escrutinio tanto de los tenderos como de los clientes.[29]

En el contexto de una vida siempre en deuda con los tenderos, muchos recibieron las primeras incursiones en el autoservicio como una liberación. No había nadie detrás de un mostrador que se interpusiera entre uno y sus deseos. El término francés es *libre-service*: servicio libre. En su libro *Carried Away* (una historia de las compras en el mundo contemporáneo), al referirse al cliente de establecimientos de autoservicio, Rachel Bowlby escribe que es alguien “libre para escoger entre productos distintos sin que otra persona le convenza. El precio y el peso están indicados claramente, no hay que preocuparse por que pueda haber básculas imprecisas o por que te den mal el cambio”.[30]

Las tiendas de alimentación de autoservicio probablemente surgieron por primera vez en Estados Unidos con la fundación de Piggly Wiggly, en Tennessee en 1916. A las primeras tiendas de autoservicio a veces se las llamaba en inglés *groceterías* (del inglés *grocer*, o tienda de comestibles), porque se veían como algo similar a las *cafeterias*. Pero el primer supermercado no llegó hasta 1930: el King Kullen de Jamaica Avenue, en el barrio de Queens (Nueva York). Su propietario, Michael Kullen, tuvo la idea de combinar el concepto de autoservicio con el de una tienda donde las personas pudieran encontrar todos los alimentos que necesitasen bajo el mismo techo y lo estableció en un antiguo aparcamiento, vendiendo desde paquetes de azúcar hasta productos y pescado frescos, y lácteos.[31]



Antes de la década de 1980 los propietarios de las tiendas creían que los clientes disfrutaban la experiencia de tener que esperar y que no estarían dispuestos a encargarse ellos mismos de buscar los productos. Pero pronto se evidenció que a muchos clientes en realidad les gustaba servirse ellos mismos, sin ningún intermediario. En 1935 Carl Dipman, editor de *Progressive Grocer*, una revista del sector comercial, escribió sobre las ventajas del autoservicio para poder despachar más alimentos: "Una tienda organizada adecuadamente [...] no incluye barreras innecesarias. Permite que las mujeres y las mercancías se encuentren".[32]

Nos confabulamos con el auge de los supermercados porque nos hicieron sentir muy libres. Los supermercados generaron la impresión de que los compradores eran niños solos en una tienda de caramelos, sin nadie que les reprendiese por sus elecciones. Nadie levantaba una ceja si comprabas una botella de vino de más o una segunda tarrina de helado. Ningún vendedor te hacía sentir como un tacaño por haber escogido la opción más barata. El único testigo de las compras era el cajero. Las investigaciones sugieren que en los supermercados tendemos a comprar alimentos distintos a los que adquirimos en mercados más tradicionales. Un estudio realizado en áreas urbanas de Kenia en 2018 reveló que la proliferación tan rápida de los supermercados está empujando a la gente a comprar más alimentos ultraprocesados y menos alimentos sanos no procesados.[33] Es difícil desenmarañar cuánto se debe a que los supermercados nos empujan a comprarlos y cuánto es consecuencia de los cambios acontecidos en nuestras propias exigencias y deseos.

Cuando sentimos que nadie nos está mirando, nuestro comportamiento hacia la comida varía. A veces me imagino cómo sería mi alimentación si tuviese que expresar cada una de mis preferencias en voz alta, como ocurría en las tiendas de comestibles de antaño. Sobre todo, sospecho que si hiciese la compra de esa manera frenaría mi tendencia a abarrotar el frigorífico y los armarios de la cocina. Las veces que voy a una tienda de productos italianos de mi ciudad a comprar queso y embutidos, a menudo cuando estoy a mitad de la compra, veo las enormes cantidades que estoy pidiendo y me da

vergüenza y paro. En un supermercado, la sensación de vergüenza nunca hace acto de presencia y a menudo acabo comprando de más.

Los supermercados brindan tal grado de variedad de opciones que es casi un sinsentido para el raciocinio humano. Cuando King Kullen abrió en Queens en 1930 estaba abastecido con tan solo 200 artículos. En la década de 1990 el supermercado medio estadounidense contenía 7.000 artículos distintos. Pero el gran salto tuvo lugar entre los años noventa y la época actual: un hipermercado ubicado fuera de la ciudad dispone de una oferta de entre 40.000 y 50.000 productos.[34]

El auge de las compras a través de internet hoy supone un paso más allá en esa aparente libertad de elección de la que disfrutamos a la hora de comprar lo que comemos. Cuando compramos a golpe de clic con el ordenador portátil desde los confines de nuestra habitación, nos puede parecer que escogemos exactamente aquello que nos gusta, aunque los alimentos que saltan en la parte superior de la búsqueda en realidad hayan sido previamente destacados concienzudamente. Por supuesto, seguimos siendo observados –mucho más que nunca– por enormes máquinas de procesamiento de datos que registran y monitorizan cada una de nuestras elecciones. Pero rara vez somos siquiera conscientes de que no están vigilando.

Es increíble la variedad de productos alimentarios que tenemos a nuestra disposición, tanto en la red como en los puntos de venta físicos. En fechas tan cercanas como la década de 1970, la escritora gastronómica Elizabeth David se quejaba de que “es difícil conseguir raíz de jengibre, un ingrediente fundamental en la cocina china, india y malasia”. Hoy se puede encontrar jengibre fresco en la mayoría de los supermercados normales y corrientes. Recuerdo una época en que, si quería determinados ingredientes de cocina especializada, como gelatina en láminas o extracto de sirope de arce, tenía que ir a comprarlos a una tienda de comestibles de otra ciudad. Ahora, todo eso y mucho más se puede encontrar en internet. No ha de aplazarse ninguna satisfacción de sibarita. Tenemos una variedad de elecciones alimentarias que muchas veces resulta maravillosa, pero que también es de un superfluo casi demencial.[35]

Además, se trata de una variedad de opciones a la que solo algunos tienen acceso. Una de las peores contradicciones de este desconcertante mundo alimentario que habitamos hoy en día es el abismo que existe entre los comensales con demasiadas opciones y los que no tienen casi ninguna. A medida que nuestras expectativas en torno a la comida se vuelven más sofisticadas y complejas, la brecha va creciendo. Como vimos en el capítulo III, lo habitual solía ser que toda la población de un país basara su alimentación en más o menos los mismos alimentos básicos, ya fuese arroz o pan o maíz, mientras que los ricos podían permitirse guarniciones para acompañar lo básico. Hoy, nuestro concepto de una *buena dieta* ha pasado a

ser todo guarnición y ningún alimento básico. Una forma de comer bien con un presupuesto ajustado –suponiendo que se disponga de una cocina– es cocinar y comer riquísimos granos y legumbres: dal y arroz, lentejas estofadas y trigo bulgur. Pero muchos gurús alimentarios modernos rechazan estos platos por estar "cargados de carbohidratos" y predican la necesidad de tomar zumos verdes de precio exorbitante, carnes salvajes y yogures sin lactosa. Vivimos en ciudades donde las opciones parecen ser infinitas y, sin embargo, solo algunos pueden disfrutar de todo lo que nos ponen delante. El problema de la desigualdad social va más allá de la alimentación. Como escribió el periodista John Lanchester en 2018: "En todas partes, más que nunca antes en la historia de la humanidad, la gente está rodeada de imágenes que le dicen las cosas que debería desear y que no se puede permitir".[36]

LA DESIGUALDAD ELECTIVA

El hambre en las áreas urbanas contemporáneas no sabe a pan y a gachas como en la época victoriana. Sabe a tomate en lata. Me encuentro con Jonathan Ede, director del Cambridge Food Bank, un día lúgubre y lluvioso, un par de semanas antes de la Navidad de 2017. Cambridge es una de las ciudades más ricas de Reino Unido, pero también tiene el nivel más alto de desigualdad económica de Reino Unido.[37] Es una ciudad donde a simple vista no se ve pobreza. Si se pertenece a las clases que hacen pedidos a Deliveroo, es fácil cerrar los ojos y no saber cómo viven las personas que dependen de ayudas y viven en bloques de viviendas sociales.

A partir de la crisis financiera de 2007-2008 en todo el mundo ha aumentado el número de individuos que acuden a los bancos de alimentos de la beneficencia o a las despensas de alimentos –como se denominan en Estados Unidos– en busca de ayuda. Una de las tendencias alimentarias más importantes de las últimas décadas en toda Europa ha sido la proliferación de los bancos de alimentos que reparten comida gratis o subvencionada en las grandes ciudades, como solución a la escasez que persiste incluso en las sociedades más prósperas. Los detalles organizativos de los bancos de alimentos varían de un país a otro e incluso de una ciudad a otra. Algunos dependen de donaciones individuales, en otros se rescatan los alimentos sobrantes de granjas, supermercados y fabricantes. Algunos bancos de alimentos funcionan como un almacén: reciben los ingredientes en crudo y los hacen llegar a los comedores sociales. Otros, como el Cambridge Food Bank y la mayoría de los bancos de alimentos de Reino Unido, reparten paquetes o cajas de ingredientes directamente entre las personas necesitadas. Sea cual sea el modelo organizativo, la razón de ser que hay detrás de un banco de alimentos es siempre la misma; y es que incluso en las ciudades

desarrolladas y acomodadas, llenas de restaurantes, cafés, tiendas *gourmets* y pizzerías, hay un gran número de familias que no tienen la seguridad de poder juntar el dinero necesario para alimentarse.

En Alemania, el país más rico de Europa, hoy en día los bancos de alimentos proporcionan comida gratuita a 1,5 millones de personas. Entre quienes hacen cola en los de Berlín hay padres y madres solteros y personas beneficiarias de ayudas sociales; asalariados con sueldos bajos y ancianos que tienen que estirar la pensión para subsistir; niños y solicitantes de asilo. Muchos no comparten la prosperidad de Alemania, algunos ni siquiera trabajando a tiempo completo. Casi una quinta parte de la población dice que le preocupa la pobreza y alrededor del 5,6% de los ciudadanos alemanes están clasificados oficialmente como *pobres*.

Lo que está pasando en Alemania se está reproduciendo en todas las grandes ciudades del mundo. “Los bancos de alimentos son algo extraordinariamente nuevo”, escribió Joanna Biggs en un artículo en la *London Review of Books*, en 2013. El número de personas que acudió a bancos de alimentos en Reino Unido aumentó de 70.000 en 2011 a 347.000 en 2013. Son el símbolo más visible de la cruda desigualdad que existe en la manera en que comemos: algunos luchan para poder permitirse los ingredientes básicos con los que preparar un plato que resulte nutritivo mientras otros disponen de dinero para fundírselo en snacks de diseño que cuestan un ojo de la cara, arándanos de producción ecológica y semillas de chía. En el banco de alimentos de Kensington y Chelsea, en una de las zonas más lujosas de Londres, Biggs ha sido testigo de donaciones de “caviar, hojas sueltas de té orange pekoe metidas en una cartera de mano de ante con borlas y chocolatinas de la marca Green & Black’s del tamaño de un bolso”. Para algunos de los individuos que hacen donaciones, los alimentos (incluso los de lujo) se han vuelto tan asequibles y accesibles que un bote de caviar se convierte en un simple elemento de cocina. Para los individuos que los reciben, los alimentos se han vuelto tan caros que hasta una lata con patatas es bienvenida.[38]

“Algunas de las personas a las que vemos están en una situación desesperada”, me dice Jonathan Ede, del Cambridge Food Bank. Una mujer cuyo marido perdió el trabajo repentinamente había visto su presupuesto reducido a 40 libras para alimentar a una familia de cuatro durante todo el mes. Estamos en el almacén de alimentos y Ede me muestra la zona donde se clasifica y se mete en cajas lo donado. Veo cajones y cajones de tomate en lata y botes de salsas de tomate para pasta, además de estanterías enteras de pasta seca. Una caja típica de alimentos para una familia de cuatro contiene paquetes de cereales, sopa en lata, tomate en lata, verduras en lata, jamón enlatado, aceite de cocina barato, un bote pequeño de café instantáneo, leche UHT, sal, pimienta, fruta en conserva, salsa para pasta y pasta. Muchos de los que acuden a bancos de alimentos no saben cocinar, me cuenta Ede,

pero, según su experiencia, lo que todos saben preparar es pasta con salsa de tomate.

En Reino Unido este tipo de bancos de alimentos solo existen desde el año 2000, fecha en que se fundó el primero de The Trussell Trust, en una caseta en Salisbury. En 2017 The Trussell Trust (una organización benéfica cristiana) gestionaba ya una red de más de cuatrocientos bancos de alimentos, que reparten paquetes de comida de emergencia diseñados para durarles tres días a aquellas personas que puedan demostrar que los necesitan.[39] Los alimentos los donan la ciudadanía y las distribuidoras alimentarias. Muchos críticos con los bancos de alimentos argumentan que es un enfoque erróneo que las organizaciones benéficas proporcionen paquetes de alimentos para abordar el hambre, ya que no se hace nada para enmendar las causas subyacentes que llevan a alguien a necesitar que le suministren comida gratis, como son la inseguridad laboral, los sueldos bajos y los cambios sufridos por el estado de bienestar.

Ede me dice que es muy consciente del desequilibrio de poder que existe entre los usuarios de bancos de alimentos y las personas que reparten la comida. “La gente que viene aquí está en una posición de poco poder y quienes les dan la comida en una posición de mucho poder”. Dice que los voluntarios hacen todo lo que pueden para que las personas que llegan pidiendo comida (muchas de las cuales son niños) se sientan acogidas y respetadas. Pero también me dice que a menudo imagina lo terrible que tiene que ser la primera visita a un banco de alimentos.

Si acudes a un banco de alimentos, tus opciones se reducen a comer lo que otros han seleccionado para ti, que podrá ser o no lo que tú quieres comer. Es como volver a un estado de racionamiento en tiempos de guerra, con la carne enlatada y todo eso. Si de verdad alguien no quiere algún artículo de la caja que le han dado, puede retirarlo y elegir otro distinto de la *mesa de sobrantes*. La mesa de sobrantes está llena de lo que Ede llama “cosas raras”, como botes de paté, pescado y aceitunas en lata inclasificables, o unos pepinillos peculiares que alguien ha encontrado escarbando en el fondo del armario de su cocina. En esta era de consumismo, parece duro que los límites de las opciones alimentarias que tiene una persona se puedan reducir a rebuscar entre la mesa de sobrantes. Dado el nivel de necesidad, me alegra que existan los bancos de alimentos, pero no puedo evitar sentir que algún día volveremos la vista atrás y recordaremos esta fase de nuestra historia alimentaria horrorizados. ¿Cómo es posible que en la misma ciudad haya personas tan acomodadas que pueden pedir que les lleven en bicicleta cualquier comida de cualquier tipo de cocina cuando se les antoje y otras tan pobres que se supone que tienen que estar agradecidas por un bote de tomate gratis?

El banco de alimentos es un parche que no puede sanar la profunda herida del hambre en el mundo desarrollado actual. Los bancos de alimentos

proporcionan calorías cuando lo que realmente necesitan las personas es dinero y un sitio decente para vivir. Siempre ha habido quien se iba a la cama sintiendo una punzada en el estómago vacío. La diferencia en la actualidad es que el hambre se da en ciudades repletas de comida. El hambre afecta hoy a personas que trabajan a tiempo completo y a quienes no tienen empleo, y nunca consiste únicamente en una simple carencia de alimentos. También tiene que ver con la falta de recursos sociales y con que las familias ganen solamente el salario mínimo y no se puedan permitir calentar la casa y pagar las facturas.

Los bancos de alimentos son el polo opuesto de la compra de comida por internet. En un mundo en el que comprar se ha convertido en una actividad anónima regida por una oferta casi infinita, los usuarios de bancos de alimentos se ven obligados a recoger sus viandas en un espacio público donde les han arrebatado casi cualquier decisión y control. En una cultura alimentaria obsesionada con la frescura y los sabores nuevos, los usuarios de bancos de alimentos a menudo ven reducidas sus opciones a la comida enlatada y los condimentos insulsos, ya que muchas donaciones constan de exactamente el tipo de alimentos ultraprocesados que la mayoría de nosotros estamos hartos de comer. Los que acuden a bancos de alimentos en Estados Unidos padecen con frecuencia diabetes tipo 2 y obesidad: que te den magdalenas Hostess y refrescos azucarados no es lo mejor para la salud.

A lo largo de los dos últimos años muchos bancos de alimentos se están esforzando por prestar más atención al efecto que tienen en la salud los alimentos que reparten. En 2016 el Capital Area Food Bank, en Washington DC, anunció que no aceptaría más donaciones de alimentos azucarados, como refrescos o caramelos.[40] Feeding America, la red principal de bancos de alimentos de Estados Unidos, ha establecido como objetivo que el 70% de los artículos que se distribuyan sean "alimentos que sienten bien", como frutas y verduras y cereales integrales.

Los bancos de alimentos no representan la única forma de abordar la pobreza alimentaria. Otras fórmulas son los *supermercados sociales* (tiendas de comestibles baratos regentadas por comunidades locales) y los *food hubs* (algo similar a los grupos de consumo). En el caso de los *food hubs*, el proceso de adquirir alimentos se vuelve a convertir en una actividad social. La idea de un *food hub* es crear almacenes y centros de distribución sin fines lucrativos que reparten productos cultivados por agricultores locales a residentes locales a bajo coste, gracias a que prescinden de los intermediarios (los proveedores de alimentación comerciales). Los *food hubs* brindan un pequeño destello de cómo sería una tienda que no estuviese diseñada ni para entretener a los clientes ni para extraer de ellos el máximo beneficio, sino sencillamente para alimentarlos. Te llevan a darte cuenta de lo excepcional que se ha vuelto esa sensación de estar siendo alimentado. A pesar de todas las opciones alimentarias que tenemos a nuestra disposición,

muchos nos comportamos como si tuviésemos un hambre voraz de la experiencia de ser alimentados como un padre o una madre alimentan a su hijo.

En 2016 la ciudad de Nueva York recibió 20 millones de dólares para crear un nuevo mercado ecológico regional que repartiese productos del mercado de productores a programas e instituciones comunitarios.[41] Algunos de los beneficiarios de este *food hub* son ancianos que pagan 1,5 dólares por comer un almuerzo que incluye verduras ecológicas en el centro de mayores Lennox Hill Neighborhood House. Gracias al *food hub* de Nueva York, Antonio Pérez, empleado de hotel jubilado, comió calabacines por primera vez en su vida. "Es muy satisfactorio", le dijo a un periodista de *The New York Times*.[42] El valor de una comida así va más allá de neutralizar el hambre. Tiene que ver con tratar a las personas con respeto y dotarlas del tipo de seguridad y alegría del que disfruta cualquier persona cuando sale a comer.

Todo el discurso en torno a la adquisición de comida en la vida contemporánea se ha torcido. Hablamos demasiado de la comida como actividad de ocio divertida y muy poco en términos de necesidades humanas básicas. Tener acceso a comidas regulares de buena calidad, preferiblemente degustadas en compañía, no es un bonus irrelevante como lo puede ser decidir si quieres guacamole en tu burrito. Todos los seres humanos merecen tener acceso a alimentos de buena calidad. Para millones de personas, nunca antes ha habido una época tan estimulante o con tanta abundancia para comer y vivir como el momento actual, pero a pesar de esa abundancia aún no hemos conseguido que todos se unan a la fiesta. Disfrutar de una comida decente puede que ya no sea una obligación, pero eso no significa que deje de ser un derecho.

VII

COMER SIGUIENDO LAS NORMAS

En 1903 solamente existían ceras de la marca Crayola en ocho colores: negro, marrón, amarillo, rojo, naranja, azul, violeta y verde. Las opciones de color con las que contaba un niño se limitaban a ocho y escoger los colores necesarios para un dibujo era una tarea sencilla. Si querías dibujar el sol, te bastaba con el amarillo. Fácil. El inconveniente era que, con una caja de ceras tan pequeña, resultaba imposible representar muchas de las cosas que un niño quería dibujar. El cielo solo podía ser del color añil de la tarde o del negro de la noche y la única forma de pintar una nube era dejando el papel en blanco.

En 1935 sucedió algo emocionante. El número de ceras Crayola se duplicó y entre los 16 colores se incluyeron lujos tan ultramodernos como el rosa y el blanco. Se abrió un mundo de posibilidades de color, pero la cosa no acabó ahí. En 1949, después de la guerra, el número de colores se amplió vistosamente hasta los 48, con muchos tonos melocotón y azules y morados. En 2010 había 120 ceras Crayola y la cosa ha seguido aumentando. En el momento de la redacción de este libro la caja de ceras Crayola más grande contiene nada menos que 152 colores, entre ellos algunos que nadie había solicitado antes, como el Zanahoria neón, el Rosado deslumbrante y el Lobo gris. Con todo este botín, ¿cómo decide un niño pequeño qué amarillo debe usar para dibujar el sol?

Lo que ha ocurrido con las ceras ha ocurrido con la comida, solo que en mayor medida. Una parte de la actual paradoja alimentaria es que el universo de opciones en el que nos movemos a la hora de comer es imposible e inhumano de lo vasto que resulta. La variedad no siempre nos libera. A veces la indecisión nos paraliza, o eso es lo que noto que me sucede cada vez que me enfrento a una carta de restaurante demasiado larga y comienzo a sentir que, sea lo que sea que escoja, me arrepentiré a los cinco minutos, en cuanto vea una opción más deliciosa zarpando hacia la mesa de otra persona. Quisiera que alguien más fuerte y sabio eligiera por mí.

En el supermercado siento un tipo de indecisión diferente. La parte de mi cerebro que sigue siendo una comedora compulsiva reaparece y a veces temo querer comerme todo lo que hay en el establecimiento. Recorrer un supermercado y encontrar las cosas que quieres o que necesitas implica llevar a cabo una serie de rechazos. “Esto no, esto no, esto no, esto no…

esto". Decir no a tantos artículos antes de encontrar el que de verdad quieres conlleva un uso agotador de las funciones cognitivas.

En contraposición a los 200 artículos que ofrecía King Kulle en 1930, hoy en día un supermercado occidental corriente está abastecido de casi 40.000 unidades de mantenimiento de *stock* (SKU por sus siglas en inglés); un nivel de variedad inquietante y que nadie ha pedido. Así es la abundancia de la transición alimentaria. *Y nunca más volvieron a pasar hambre*. Para los consumidores –si bien no necesariamente para los distribuidores– el número ideal de alimentos entre los que elegir cae en algún lugar entre los 200 y los 40.000, pero ¿dónde colocamos la línea?, ¿y quién se encarga de trazarla? El psicólogo Barry Schwartz acuñó la expresión "la paradoja de la elección" para describir el hecho de que disponer de demasiadas opciones tiende a hacernos menos felices, no más. Los estudios sugieren que cuando a los consumidores se les da a escoger entre una selección de unas pocas mermeladas, acaban más contentos con el sabor de la que eligen que cuando se les ofrecen los distintos tipos de mermelada de un surtido mayor.[1]

"Un niño que ha tenido una caja de 48 ceras nunca volverá a estar satisfecho con solo 8", observó la escritora Angela Palmer en 2017, en un ensayo sobre cómo nuestro sentido de lo que "necesitamos" ha ido escalando a lo loco en el mundo actual. "O, quizá –proseguía–, no sabemos cómo pedir menos en la sociedad del más".[2]

Uno de los cambios más sorprendentes que ha tenido lugar en la cultura alimentaria actual es la cantidad de personas que, de un día para otro, estamos empezando a pedir menos: a reclamar que algunos de los colores disponibles vuelvan a la caja. Una muestra de ello es la creciente popularidad de los supermercados sencillos y sin florituras, como Lidl y Aldi en Europa y Trader Joe's (que pertenece a Aldi) en Estados Unidos. Una tienda Aldi tiene una personalidad muy diferente a la de Trader Joe's. Las promociones de Aldi se centran en el ahorro, mientras que Trader Joe's está especializado en alimentos saludables y orgánicos, como las bolsas de revueltos Take a Hike Trek Mix y la mantequilla de semillas de girasol. Pero lo que tienen en común ambos establecimientos es que la cantidad de SKU que venden representa una mínima parte de la de los supermercados generalistas. Aldi y Lidl almacenan entre 1.400 y 3.500 referencias, mientras que un Trader Joe's típico vende 4.000 artículos. La mayoría son productos de su propia marca, así que no hay que malgastar el tiempo sopesando angustiados los beneficios de una marca de tomates pera en conserva frente a los de otra. Como sobre Trader Joe's escribió un entusiasta gurú del *marketing* en un blog: "¡Aquí no tendrás opciones liosas ni redundantes para elegir!".[3]

Entretanto, muchos consumidores han comenzado a dar con sus propios métodos para desactivar algunas opciones de la comida moderna. Cada uno de los restauradores con los que hablo me dicen que en los últimos dos años

se ha producido un aumento colosal del número de comensales que piden alimentos adaptados a una dieta restrictiva. Un proveedor de *catering* que trabaja para una universidad británica me contó que, hasta hace unos años, cuando tenía que supervisar una cena formal para doscientas personas, contaba con tener que preparar no más de media docena de encargos especiales. Hoy en día observa que el número de personas que piden alimentos especiales ha aumentado hasta casi el 50% del total. Y, lo que es más, ahora muchas de estas exigencias son complejas y específicas. Los comensales han comenzado a solicitar cosas como "vegano con marisco" o "carne solamente si es de origen orgánico".

Las dietas especiales ya no son territorio exclusivo de quienes padecen alergias alimentarias que pueden poner en peligro su vida, como la alergia al marisco, al sésamo o a los cacahuetes –aunque también aquí se está observando un aumento entre la población general por razones no del todo claras–. Más allá de la epidemia de alergias e intolerancias reconocidas oficialmente (como la intolerancia a la lactosa), hay una segunda oleada, mucho mayor, de gente que define su camino abriéndose paso a través de la actual jungla de opciones y sigue dietas restrictivas definidas por ellos mismos, que pueden consistir en suprimir el trigo o los carbohidratos o la leche, o bien en algún tipo de combinación personalizada. Entre 2009 y 2015, las ventas de productos no lácteos alternativos a la leche de vaca, como la leche de almendra y la de avena, casi se duplicaron en todo el mundo y para 2016 su valor ascendía a 21.000 millones de dólares.[4]

Por lo que a mí respecta, sigo siendo una persona de leche vaca, pero cada vez conozco a más gente que la sustituye por leche de almendra. Hay quienes prefieren su sabor; algunas personas se decantan por ella porque les facilita la digestión y otras no quieren contribuir al desarrollo de la industria lechera convencional. Pero, curiosamente, esta nueva moda de las leches vegetales también es un retorno a tiempos antiguos, cuando el ritmo de vida incluía el ayuno además de los banquetes. De hecho, la leche de almendra no es un alimento nuevo. En la Europa de la Baja Edad Media, en los días de ayuno, cuando todos los alimentos de origen animal –entre ellos, la leche y los huevos– quedaban fuera de la mesa, los cocineros utilizaban cremosas leches elaboradas a partir de frutos secos. Además de leche de almendra, los cocineros medievales también elaboraban mantequilla de almendra e incluso queso de almendra.

Ahora mismo, uno de los métodos más populares de experimentación en torno a la comida es el ayuno intermitente: pasar breves periodos de tiempo sin ingerir ningún tipo de alimento. Algunas personas lo usan para perder peso, otras porque creen que les aporta un plus de energía o de concentración mental. Tengo una amiga –y no es alguien que se deje llevar por las modas– que desde la última hora de la tarde del domingo hasta la última hora de la tarde del lunes no prueba bocado y dice que este ayuno la

hace sentirse mucho mejor. Otra versión del ayuno moderno es la dieta *keto*, una dieta con un consumo de carbohidratos muy escaso, pero con grandes cantidades de grasas –como aceite de coco, frutos secos y mantequilla–, y también carne. Como consecuencia, se induce en el cuerpo un estado de quema de grasa corporal conocido como *cetosis*. Algunos estudios sugieren que este tipo de dietas *cetogénicas* pueden ser beneficiosas para los individuos que padecen diabetes tipo 2. Quienes se muestran más críticos con el estilo de vida keto argumentan (con bastante acierto) que se trata de una forma de comer profundamente restrictiva. Ahora bien, para quienes tienen fe en ella, quizá parte de su atractivo radique precisamente en las restricciones. En el mundo actual, comer sin límites parece algo escalofriante.[5]

Según los datos que ofrece Google, entre 2005 y 2006 se produjo un gran salto en el número de búsquedas en internet de muchas clases de restricciones alimentarias. Las búsquedas más populares cubrieron todo el espectro de restricciones dietéticas, desde las limitaciones por cuestiones religiosas hasta las intolerancias alimentarias. Se buscó, entre otras cosas, "carne halal", "leche sin lactosa", "mejores batidos para perder peso", "macarrones con queso veganos" y "¿la quinoa tiene gluten?".[6]

En un universo de 40.000 opciones, el viejo consejo de "todo con moderación" ya no sirve. Los indicios apuntan que son muchas las personas que –comprensiblemente– ya han tenido suficiente: suficientes batallas campales de raciones agrandadas y azúcares ocultos, suficiente diabetes tipo 2 y suficiente desperdicio de alimentos. En los últimos cinco años, millones de individuos han rechazado amplias categorías de alimentos de consumo habitual y han creado sus propias dietas. Este tipo de reacciones son un resquicio de esperanza en el sentido de que, finalmente, la alimentación –al menos en el caso de algunos grupos de población– avanza en una dirección más saludable, con una actitud más considerada en torno a la comida y con el regreso a los alimentos de origen vegetal. Por otra parte, algunas nuevas normas dietéticas que nos hemos inventado son tan extremas y desequilibradas como el sistema alimentario que pretenden sustituir.

LA REMOLACHA SANGRIENTA

Hoy en día, el vegetarianismo (y el veganismo) es una de las tendencias alimentarias más destacadas. De buenas a primeras, la gente ha comenzado a comer *platos principales de verduras* como *filetes de coliflor*o nabos enteros a la sal, cocinados al horno para darles un toque suave y sabroso, trinchados más tarde como si fueran costillares de ternera.



En las ciudades más ricas del mundo todavía sigue habiendo muchos más consumidores de carne que vegetarianos, pero las dietas vegetarianas crecen veloces como la pólvora, en especial entre los jóvenes y las personas preocupadas por la salud. Si la cuarta fase de la transición nutricional implica un aumento enorme del consumo de carne, en el siguiente periodo de riqueza –al menos esa es la esperanza– se restringiría de nuevo su consumo y volveríamos a las plantas. Entre 1994 y 2011 el número de vegetarianos en Estados Unidos prácticamente se duplicó, hasta alcanzar los siete millones de personas. Y todavía llama más la atención el hecho de que un tercio de los estadounidenses vegetarianos ahora son veganos y evitan no solo la carne, sino todos los alimentos de origen animal, incluidas la leche de vaca y la miel. En Reino Unido, el número de quienes se autoproclaman veganos se ha incrementado el 350% desde 2006: de 150.000 a 542.000 (a fecha de 2017). De un día para otro, las tiendas se han llenado de productos vegetales que nunca hubiéramos podido imaginar, como el yogur de coco e incluso los *calamares* de soja, un plato diseñado para emular la textura de los calamares rebozados fritos.[7]

Las personas vegetarianas y veganas que conocí cuando era estudiante, en

la década de 1990, se resignaban a comer cosas que no les gustaban mucho por una cuestión de ética. Se contentaban comiendo panes resecos de frutos secos tostados y bebían café solo, porque era raro encontrar una cafetería donde se sirviera leche de soja. En los restaurantes, lo normal era que las cartas solo incluyeran una opción vegetariana, sosa y poco condimentada, y con el queso como ingrediente habitual. A veces no había ninguna opción, en cuyo caso, mis amigos veganos se pedían un par de platos de guarnición. En los años noventa, el veganismo no era ni siquiera necesariamente saludable, ya que a menudo la realidad consistía en cenar patatas fritas acompañadas de unas aceitunas.

El veganismo de la nueva ola es completamente distinto. Ahora, cuando hablas con los chefs queda claro que, hoy más que nunca, las verduras son objeto de deseo. Concebir todas las comidas alrededor de un plato fuerte con la carne como protagonista comienza a verse como una manera de comer poco imaginativa, no sostenible y derrochadora.

En marzo de 2018 me encuentro con Alex Rushmer, un chef treintañero cargado de idealismo que reside en Cambridge y tiene en marcha un proyecto para abrir un restaurante "centrado en alimentos de origen vegetal". Nos sentamos en la típica cafetería hípster en la que puedes comer un *brunch* compuesto por pan de maíz con guindillas encurtidas, zanahoria rallada, aguacate aplastado y cal viva. "La actitud hacia las verduras está cambiando y creo que con rapidez", observa Rushmer. Aunque él no es completamente vegetariano, cocina sobre todo con alimentos de origen vegetal como respuesta a una serie de reticencias que arrastra desde hace mucho tiempo, que van desde la ineficacia de la producción de carne a la insalubridad de la dieta occidental estándar. Otra razón para elaborar pocos platos con carne es el coste, sobre todo cuando solo cocina para su mujer y para él fuera del ámbito profesional. "En casa, nuestro plato habitual es algún tipo de dal de lentejas vegano", señala Rushmer, porque comer carne que garantice altos índices de bienestar animal, por los que aboga, resulta demasiado caro. "Y el dal está muy bueno".

Cada vez me sorprende más la idea de que comer menos carne sea una de las maneras más sencillas de reducir las opciones interminables que se acumulan en cualquier supermercado corriente. Como ha escrito el antropólogo Richard Wrangham, la carne equivale a alegría en las sociedades en que el alimento escasea, pero en las sociedades acomodadas comer menos carne no tiene por qué implicar algún tipo de adversidad.[8]

En mi caso, aumentar el número de comidas vegetarianas –pero no seguir una dieta exclusivamente vegetariana– me parece una ruta pragmática en medio de la maraña de las actuales opciones alimentarias: mi cerebro en sobrecarga halla reposo y me libro de reflexionar escrupulosamente en torno a sabores y texturas y lo que está de temporada en cada momento. Cuando me limito a usar principalmente alimentos vegetarianos, me olvido bastante

del insistente acoso que supone la parálisis por exceso de opciones para decidir si lo que estoy comprando es lo bastante sano o sostenible, o si tiene un contenido óptimo de vegetales. Lo que me sigue preocupando es si mi hijo más pequeño –al que le encanta la carne y es un poco tiquismiquis– se comerá lo que cocino, pero ese es otro tema.

"Compra únicamente la mejor carne que te puedas permitir, preferiblemente de animales alimentados con pasto", dicen una multitud de expertos en alimentación ética. Lo que no explican es dónde se supone que se puede encontrar esa carne ética alimentada con pasto cuando después de un largo día de trabajo vamos corriendo a la tienda más cercana en busca de algo rápido para la cena. Es cierto que hay una enorme diferencia –de sabor, de valor nutricional y de condiciones de cría del ganado– entre la carne de un animal que ha crecido sin prisas, bien alimentado y que ha disfrutado de libertad para moverse, y la carne de animales engordados a base de grano y confinados en espacios sin luz. Si existe la posibilidad, gastarse más dinero y comprar carne de mayor calidad es sin lugar a dudas una forma mejor de consumir carne para los seres humanos, para el campo y para los animales. Al igual que la mayor parte de nuestro abastecimiento alimentario, el sistema de producción de carne actual pide a gritos una reforma. Sin embargo, algo chirría al describir esto como una forma *ética* de comer carne, cuando queda tan lejos del alcance del presupuesto disponible –y aquí hay que incluir la disponibilidad de tiempo– de la mayoría de los consumidores del mundo.

En mi caso, el término medio ha consistido en reducir el protagonismo de la carne en la alimentación familiar sin llegar a eliminarla del todo. Y es algo que ha pasado a ser mucho más sencillo que antes, porque a lo largo de los últimos años las recetas vegetarianas son cada vez más estimulantes y sabrosas. No hay privación alguna en una comida compuesta por falafel con finas hierbas acompañado de humus picante, pan de pita caliente, unas sabrosas aceitunas negras y rabanitos en conserva. Y luego, los fines de semana, sigo preparando un pastel de pollo o un curri de cordero. Hay quien llama a esta forma de comer *flexitariana* o *reducitaria*. Para mí es una manera de rectificar un poco el equilibrio de nuestro consumo.

La comida vegetariana está experimentando una serie de transformaciones y una de ellas es que una gran parte la consumen personas no vegetarianas, como es mi caso. Para aquellas personas inmunes al encanto de la lenteja ha tenido lugar un auge espectacular de sustitutivos que poseen un sabor asombrosamente similar al de la carne o al menos asombrosamente similar al de la carne procesada auténtica. En 2015 estuve en un parque de atracciones de Filadelfia con mi hermana vegetariana y sus tres hijos. Compramos varias hamburguesas, algunas de carne y otras no. Mi hermana escupió el primer bocado de su hamburguesa vegetariana porque tenía una textura tan carnosa que estaba convencida de que le habían dado una de carne por

equivocación.

En algunas ciudades, como es el caso de Berlín, ahora hay *carnicerías* veganas donde se puede adquirir una amplia variedad de carnes falsas, desde productos de charcutería veganos a *carne en tiras de no ternera* y *shawarma sin pollo*. Según indican las mejores estimaciones, han de pasar algunos años antes de que llegue a las tiendas la carne *in vitro* (también conocida como "carne de laboratorio"): carne cultivada a partir de células animales para cuya producción no se ha infligido daño alguno a ningún animal. Pero, mientras tanto, las hamburguesas elaboradas a partir de plantas se han convertido en una imitación de la carne tan pasmosamente exacta que resulta difícil diferenciarlas. No hace mucho, la remolacha causaba horror en nuestra cultura, mientras que ahora los jóvenes buscan activamente hamburguesas veganas que sangran zumo de remolacha de color morado oscuro. La "hamburguesa imposible" (su nombre comercial inglés es "Impossible Burger") –que tiene el respaldo de, entre otros, Bill Gates– replica la textura chiclosa y las motas de grasa de una hamburguesa de ternera utilizando grasa de coco mezclada con proteína de patata. Una hamburguesa imposible se chamusca e incluso *sangra* como la carne picada de ternera, aunque todavía no se sabe si convencerá a los miles de millones de consumidores de carne que hay en todo el mundo para que se alejen de la carne de ternera. Las críticas al sabor de la hamburguesa imposible han sido en su mayor parte positivas. En 2016, Linette Lopez, una periodista que escribe sobre el mundo empresarial, señaló que la hamburguesa imposible estaba muy buena, aunque a ella "no le sabía necesariamente a carne de vaca… Es más bien un recordatorio de que en algún sitio, ahí afuera, las vacas existen".[9]

Las razones por las que podemos querer comer menos carne o nada de carne son incontables. Hay quien lo hace por razones de salud y hay quien lo hace porque le preocupa el terrible trato que se da a los animales en los mercados de producción de carne a gran escala. Desde 2015 en la plataforma de distribución audiovisual en *streaming* Netflix se han emitido varios documentales proveganos que han generado polémica y han empujado a muchos jóvenes a eliminar de su dieta los alimentos de origen animal. Conocí a un veinteañero que me dijo que él y su novia se habían hecho veganos de la noche a la mañana después de ver una película sobre el trato a los animales en el sector lácteo. Un día era un forofo del beicon que adoraba la carne hasta el punto de que a veces se comía la carne picada cruda directamente de la bandeja y al día siguiente no se comía ni siquiera unos fideos de huevo o una cucharada de miel. Me dijo que no había día en que no echara de menos el beicon, que le gustaba mucho salir a correr y que si no se llevaba algo de mermelada o unos sándwiches de humus pasaba mucha hambre. Pero sabiendo lo que ahora sabía, había decidido que ya no podía alimentarse de carne. A juzgar por el número de opciones veganas que

brotan en las cafeterías de las calles principales y de los menús 100% veganos, este chico no está solo.

En muchos sentidos, el nuevo veganismo parece indicar que la dieta humana avanza en la dirección correcta. Sin embargo, también he conocido a varias personas en todo el mundo que opinan que la alimentación moderna está pasando a padecer una airada polarización. El universo de la nutrición se ha divido entre veganos por un lado y, por otro lado, gurús extremos que abogan por consumir carne y pocos carbohidratos, como es el caso del autor de libros de autoayuda Jordan Peterson, que sostiene que se curó la depresión que padecía comiendo únicamente carne de ternera. El término medio alimentario puede perderse entre estos dos polos. En Bombay, Vikram Doctor me contó que, en regiones costeras de la India como Kerala, solía haber una gran cantidad de platos apetitosos que no eran ni vegetarianos ni tampoco exclusivamente cárnicos, sino algo a medio camino: principalmente verduras aderezadas con un poco de marisco para agregar sabor y aportar proteínas. Vikram se ha percatado de que la cultura de comer este tipo de platos está muriendo, porque no gozan de aceptación ni entre los carnívoros ni entre los veganos.

Son muchas las personas que están empezando a hablar de la comida como si se tratase de un todo o nada. Carne o verduras. Carbohidratos o grasas. Superalimentos o comida basura. “Lo que no me gusta es el sentimiento de culpa”, me dijo una amiga de mi hija adolescente. Me explicó que ya no bastaba con que una persona fuese vegetariana. Según me contó, en su colegio cualquiera que se coma una loncha de queso puede sentirse juzgado por no tener un comportamiento lo suficientemente ético o saludable. Es el problema de inventarnos nuevas reglas alimentarias: una vez que empiezas, es difícil saber dónde parar. Hoy en día, para algunas personas preocupadas por la alimentación y la salud, replantearse el consumo de carne es solo el principio de un viaje para eliminar de nuestra dieta todo aquello que, supuestamente, no sea lo bastante puro.

LA MÁS SALUDABLE DE TODAS LAS DIETAS POSIBLES

En un principio, la alimentación limpia sonaba a algo modesto o incluso de andar por casa: en vez de estar contando calorías, había que comer el mayor número de sustancias nutritivas cocinadas en el hogar. Se trataba de sacar de la caja todos los colores tóxicos y dejar solo los buenos. Pero en poco tiempo quedó claro que, en muchos casos, la alimentación limpia es algo más que una dieta: es un sistema de creencias que propagó la idea de que la manera de comer de la mayoría de las personas, además de contribuir al sobrepeso, también es impura. Ha aflorado todo un universo de aceites de coco, promesas sospechosas y calabacines en espiral sin motivo aparente. “Echo de

menos los días en los que alimentación limpia significaba que no te habías manchado mucho la pechera al comer", bromeaba la autora Susie Boyt en 2017.

La tendencia a plantearse la comida como vehículo para alcanzar el bienestar es una señal de que millones de individuos vamos tan a la deriva que ponemos toda nuestra fe en cualquier maestro que nos prometa que nosotros también podemos volvernos puros y buenos, y lograr una salud resplandeciente si somos capaces de suprimir una cantidad suficiente de alimentos de nuestra dieta.

Es muy difícil concretar cuándo comenzó la *alimentación limpia*, ya que no se trata tanto de una sola dieta como de un término que aglutina ideas prestadas de varias dietas que ya existían: un poco de paleo por aquí, alguna cosa de Atkins por allá y unos retazos de la macrobiótica de los años sesenta para darle empaque. En algún momento de principios de la década de 2000 en Estados Unidos se popularizaron dos versiones de alimentación limpia distintas pero relacionadas entre sí: una basada en el credo de la comida *auténtica* y otra en la idea del *detox*. Una vez que el concepto de limpieza hubo entrado en el reino de la comida, fue solo cuestión de tiempo que la idea fundamental se difundiera viralmente a través de Instagram, donde los fanáticos de #comerlimpio pasaron a compartir muchas fotografías artísticas de zumos verdes en tarros tipo Mason y boles de ensaladas arcoíris.

La primera y más moderada versión de la comida *limpia* tuvo su origen en 2006, cuando Tosca Reno, una modelo canadiense de *fitness*, publicó un libro titulado *The Eat-Clean Diet* [La dieta "comer limpio"]. Reno describía cómo había perdido 34 kilos y había transformado su estado de salud evitando todos los alimentos superrefinados y procesados, especialmente la harina blanca y el azúcar. Un ejemplo típico de *comida limpia* de Reno podría ser un plato de pollo salteado acompañado de unas verduras sobre arroz integral; o pan de dátiles y almendras con una taza de té. En muchos sentidos *The Eat-Clean Diet* era como otros cientos de libros dietéticos que habían aparecido anteriormente, que aconsejaban comer muchas verduras y raciones modestas de platos cocinados en casa. La diferencia fue que ella no habló en ningún momento de dieta, sino de una forma de vida holística.

Al mismo tiempo, Alejandro Junger, excardiólogo uruguayo, encabezó una segunda versión de la alimentación limpia. En 2009 publicó *El método Clean. Elimina, restaura, rejuvenece: un programa de salud para regenerar tu cuerpo en 21 días*, después de que su método de desintoxicación *limpia* hubiese recibido los elogios de la actriz Gwyneth Paltrow en su página web goop. El sistema *Clean* de Junger era, de lejos, más estricto que el de Reno: requería seguir durante unas semanas una dieta radical de eliminación basada en comidas líquidas y excluir totalmente la cafeína, el alcohol, los lácteos y los huevos, el azúcar, todas las verduras de la "familia de las solanáceas" (tomates, berenjenas, etcétera), la carne roja (que, según Junger,

crea un “entorno interior” ácido) y otros alimentos. Tras el periodo *detox*, Junger aconsejaba reintroducir con mucha cautela los “detonantes tóxicos”, como el trigo (“un detonante clásico de reacciones alérgicas”) y los lácteos (“alimentos que generan ácido”).

Leer el manual *Clean* de Junger es sentir que toda sustancia comestible que hay en el mundo es potencialmente tóxica. “¿Quién es candidato a seguir este programa? –pregunta Junger–. Cualquiera que viva una vida moderna, que coma siguiendo una dieta moderna y que habite el mundo moderno”.

Vivimos en un entorno donde la comida normal y corriente, que debería ser fiable y sostenible, ha llegado a considerarse nociva en maneras que no podemos terminar de identificar por completo. En los países prósperos, un gran número de personas, tanto si quieren perder peso como si no, están empezando –comprensiblemente– a tenerle miedo al sistema de abastecimiento alimentario actual y a lo que puede estar provocando en nuestros cuerpos. Cuando las dietas *normales* comienzan a generar enfermedades en la gente, no sorprende que muchos de nosotros busquemos otras formas de alimentación que nos mantengan alejados de cualquier daño. La ansiedad colectiva en torno a la dieta se ha visto exacerbada por la sensación general de que el asesoramiento científico convencional relativo a la alimentación –exagerado por los titulares de la prensa– no es de fiar. Primero, los denominados expertos nos dicen que evitemos las grasas, luego el azúcar y, al mismo tiempo, la gente está cada vez menos sana. ¿Qué será lo siguiente que digan estos *expertos* y por qué deberíamos creerles?

En esta atmósfera de ansiedad y confusión aparecieron varios gurús del *bienestar* ofreciendo mensajes de una sencillez y un consuelo maravillosos: come así y haré que te sientas fresco y sano de nuevo. En parte, estos gurús consiguieron lectores y seguidores receptivos debido al fracaso de la medicina convencional a la hora de atender la cuestión de la comida. Durante los últimos cincuenta años, la atención médica en los países de Occidente ha mostrado una actitud inexplicablemente ciega ante el papel que juega la dieta en la prevención y la mitigación de los estados de salud deficitarios. Cuando comenzó la corriente de #comerlimpio, esta interpeló a un número creciente de personas que sentían que su manera de alimentarse les estaba causando una serie de molestias –del aumento de peso a los dolores de cabeza y el estrés– y que la medicina convencional era incapaz de ayudarles. A falta de orientación nutricional por parte de los médicos, el siguiente paso natural fue que la gente comenzara a experimentar suprimiendo este o aquel alimento, ya fueran los lácteos o el gluten. Los gurús del bienestar nos instaron a llevar a cabo estas restricciones. En su libro de 2015, *Eat. Nourish. Glow*, Amelia Freer admite que “no podemos demostrar que los lácteos sean la causa” de dolencias que van desde el síndrome del intestino irritable hasta el dolor de articulaciones, pero

concluye que “sin lugar a dudas, merece la pena” suprimir los lácteos de todos modos para estar a salvo. En otro contexto, Freer escribe que “me han dicho que los datos científicos tardan diecisiete años en filtrarse” y convertirse en conocimiento general, al tiempo que aconseja que, como precaución, todos deberíamos evitar el gluten mientras tanto.

Partiendo de la base de esta pseudociencia, somos millones los que hemos empezado a mirar con horror una serie de alimentos básicos y nutritivos, entre ellos la pasta y los fideos instantáneos, a los que el movimiento de la alimentación limpia a veces denomina “carbohidratos beis”. Al igual que sucedió con las grasas en la década de 1980, hay quien ha llegado a ver en el gluten una sustancia contaminante capaz de infectar un plato entero de comida con solo una mota. Solo alrededor del 1% de la población padece realmente celiaquía, una dolencia autoinmune por la cual la ingesta de gluten –la proteína presente en el trigo, el centeno y la cebada– provoca daños en la pared intestinal. Un segmento más pequeño de la población puede padecer una afección más leve –y que aún suscita controversias– conocida como sensibilidad al gluten no celiaca (SGNC), cuyos síntomas incluyen confusión mental, dolor de estómago y distensión abdominal. Pero ni la suma de estas dos afecciones puede servir para explicar por qué cien millones de estadounidenses –o una tercera parte de la población– dicen (según los datos del sector) que hoy en día evitan de manera activa consumir gluten. Tengo amigos celiacos que afirman que #comerlimpio les ha facilitado en gran medida la tarea de comprar ingredientes que antes tenían que ir a buscar a tiendas especializadas en alimentación saludable. Pero es triste que, en nombre del bienestar, tantas otras personas se vean obligadas a abandonar esos alimentos que antes adoraban y a comprar sustitutivos caros sin gluten sin que exista un motivo aparente.

Desde que las personas comen alimentos ha habido dietas y remedios dudosos, pero estos antes existían, como si de teorías conspiranoicas se tratase, en los márgenes de la cultura alimentaria. La *alimentación limpia* de los últimos años es distinta, porque se ha instaurado como un desafío para las formas de alimentación convencionales, y la popularidad salvaje que ha disfrutado a lo largo de los últimos años ha permitido que llegue mucho más allá de esos márgenes. Con el impulso de las redes sociales, sus afirmaciones han sido más absolutas y su alcance más popular que los de cualquier consejo de las escuelas de nutrición anteriores (si dejamos a un lado los sistemas de tabúes alimentarios creados por las religiones, entre ellos el vegetarianismo jainita, una forma de alimentación siguiendo unas determinadas normas que está resurgiendo).

Casi al tiempo en que se convertía en ubicuo, el movimiento de la alimentación limpia provocó un retroceso, y los críticos argumentaron que los gurús promocionaban una forma sentenciosa de fascismo corporal que alentaba a sus seguidores a ver la comida como algo *sucio*. A medida que la

presencia de noticias negativas sobre la comida limpia se intensificaba entre 2016 y 2017, muchas de las primeras diosas del #comerlimpio procuraron reposicionarse, declarando que ya no utilizaban la palabra *limpio* para describir las recetas que les han hecho vender millones de libros. Sin embargo, por mucho que el concepto de la alimentación limpia haya sido refutado de forma lógica y denigrado públicamente, no hay señales de que el fenómeno en sí mismo vaya a extinguirse. Incluso si nunca has procurado *comer limpio* de manera consciente, es imposible evitar del todo la tendencia, porque ha producido un cambio con respecto a los alimentos a los que tenemos acceso y a cómo hablamos de ellos.

La influencia de la alimentación limpia está presente en el café con leche con cúrcuma y en los *boles de bienestar*; en los snacks por los que se supone que no debemos *sentirnos culpables* y en las ensaladas *sin cereales*. Algunos de estos nuevos elementos suponen un cambio favorable en relación a los alimentos poco saludables de la cuarta fase. Me alegra poder escoger una ensalada de remolacha asada y queso feta en la típica cafetería de una calle principal que antes habría vendido únicamente sándwiches tristes y pesados.

El aspecto menos atractivo de la comida limpia es el tono moralizante que amenaza con minar el placer de las comidas de todos los días. Una joven estudiante amiga mía me contó que le había arruinado la experiencia de comer fuera por el hecho de que no puede pedirse un plato de pasta delante de algunos de sus amigos sin que le caiga un sermón sobre los males de los carbohidratos.

Cada vez está más claro que centrarse de manera obsesiva en alimentarse solo para alcanzar el *bienestar*, a pesar de todas las buenas intenciones, puede causar un daño real. Renee McGregor es una dietista británica que trabaja tanto con atletas como con personas que padecen enfermedades relacionadas con la alimentación. Renee me cuenta que desde 2016 ha observado que "cada uno de los pacientes con un desorden alimentario que cruza la puerta de mi clínica sigue o quiere seguir una dieta de alimentación *limpia*". Esto no quiere decir que la comida limpia cause necesariamente desórdenes alimentarios (enfermedades mentales que tienen causas profundas y complejas, algunas de ellas genéticas). Sin embargo, a las personas vulnerables a las que McGregor atiende en su clínica, la alimentación limpia les proporciona un conjunto de normas tentadoras que, una vez alojadas en sus cabezas, dificultan mucho su recuperación. McGregor define la alimentación saludable como "alimentación sin restricciones y sin complicaciones"; con esto no se refiere a darse atracones, sino a comer alimentos de todos los grupos principales sin sentir culpa o miedo.

Hay un nuevo tipo de desorden alimentario que está proliferando, al que se le ha dado el nombre de *ortorexia*, del griego *ortho*, que significa 'correcto', y *orexis*, cuyo significado es 'apetito'. La ortorexia –sobre la que

McGregor ha escrito un libro– es la obsesión de alimentarse solo con comida que sea biológicamente pura. Aunque tiene muchas similitudes con la anorexia, la obsesión principal de quienes padecen ortorexia no tiene que ver con perder peso, sino con restringir toda su alimentación a alimentos que no contengan nada *malo*. Al principio, una persona puede dejar de comer azúcar, después suprime la carne y los lácteos, luego el pan, a continuación todos los *carbohidratos*, le siguen las grasas saturadas, luego la mayoría del resto de grasas, después deja de comer fruta (que no es otra cosa que azúcar) y, antes de que pueda darse cuenta, todo lo que le queda son las verduras (a excepción de las peligrosas solanáceas, como el pimiento rojo) y tal vez algunos frutos secos. McGregor ha escrito que esta "búsqueda obsesiva incesante del final del arcoíris" es "extenuante, nos merma y no es nada saludable".[10]

Hace un par de años McGregor atendió a una joven paciente de veintitantos años que trabajaba en el sector bancario. Estaba cada vez más preocupada por estar bebiendo demasiado alcohol y había dejado de salir a tomar algo con sus compañeros de trabajo. Cuando llegó a la clínica de McGregror, no comía nada más allá de alguna ración pequeña de pescado o de pollo y un plato de verduras cortadas en espiral dos veces al día. Había ido a ver a McGregor porque tenía unos niveles de colesterol sorprendentemente altos y quería saber qué más podía suprimir de su dieta para reducirlos. McGregor le explicó que la causa de ese colesterol era la dieta *saludable* que seguía. Su cuerpo estaba medio muerto de hambre y ya no producía cantidades suficientes de estrógeno, lo cual, a su vez, alteraba la capacidad del cuerpo de regular el colesterol. Pero, así y todo, ella creía que lo que necesitaba era eliminar otra cosa más.[11]

La verdadera desgracia de la alimentación limpia no es que sea completamente falaz, sino que contiene una semilla de verdad: debajo de toda la conversación *nutrirrollo* en torno a lo *resplandeciente* y al bienestar, los gurús de la alimentación limpia llevan toda la razón al afirmar que a la mayoría de los comensales contemporáneos les ayudaría consumir menos azúcares refinados, menos carne procesada, más alimentos vegetales y más comidas cocinadas desde cero. El problema es que es casi imposible quedarse solamente con la parte sensata de la *comida limpia* e ignorar el resto de información. Tanto si se usa el término *limpio* como si no, lo cierto es que hay un nuevo puritanismo de la comida que ha echado raíces de forma muy generalizada.

Una vez que emprendes el camino de cortar con el consumo de este alimento poco limpio y de ese otro, empiezas a pensar que ninguno de los alimentos que se venden en las tiendas son lo suficientemente buenos. Ninguna verdura es lo suficientemente orgánica. El punto final lógico de este tipo de dietas absolutistas es devolver la caja completa de crayones y buscar un sustitutivo de la comida.

"No va a restaurantes conmigo", suspiraba una mujer veinteañera que conocí en Seattle en 2016. Estaba abatida porque su novio rechazaba compartir con ella su gran amor por la comida. En su relación no existían las miradas clavadas en los ojos del otro sobre una mesa iluminada por la luz de las velas, no había intercambio de cucharadas de postre, ni tampoco iban a hacer la compra en busca de ingredientes nuevos e interesantes. En lugar de todo ese goce mutuo, cada vez que tenía hambre, él se limitaba a comer "barritas para deportistas" con un alto contenido en proteínas y enriquecidas con vitaminas. Era un fanático del gimnasio y afirmaba que las barritas le proporcionaban todos los nutrientes que su cuerpo necesitaba. "Al menos está sano, supongo", me dijo la chica, sin sonar muy convencida. Parecía triste y me preguntó si pensaba que cambiaría algún día. Me recordó al padre de un niño que no probaba nada verde.

Cuando alguien no come otra cosa que no sea pizza y queso en lonchas, decimos que es mal comedor. Sin embargo, cuando alguien desarrolla su vida alrededor de los sustitutivos alimentarios modernos, como las barritas de proteínas y los desayunos líquidos *completos*, nuestra cultura, obsesionada con el ahorro de tiempo, puede alentarle a creer que sus acciones son superiores a la sustancia vieja y anodina con la que nos damos el gusto los demás cuando nos sentamos a la mesa con tenedor y cuchillo y un poco de conversación. En la era de la fijación por las pantallas, esas personas están arañando más minutos y horas para dedicarlos a cosas *útiles*, como el correo electrónico, las redes sociales y la compra de más y más artículos por internet.

A la hora de escoger cómo nos alimentamos, lo que muchas personas buscamos es algo que nos sacie, pero que nos aporte una mínima cantidad de calorías. Queremos que lo que comemos nos ayude en el deporte y en el trabajo. Nos gustaría que fuese algo totalmente portátil y que para comérnoslo no fuese necesario sentarnos. Queremos que su composición no incluya nada *malo* (aunque eso habría que definirlo). Contamos con que nos aporte proteínas y que sepa dulce como el caramelo. Por desgracia, lo que ocurre es que hoy en día le pedimos a la comida una serie de cosas que un plato elaborado con ingredientes tradicionales sencillamente no puede darnos. De ahí, la barrita.

En el invierno de 2016 visité una feria comercial en Londres y entablé conversación con un holandés que trabajaba para una empresa que diseña y crea productos para cualquier agente de la industria alimentaria que desee lanzar al mercado una barrita comestible, ya sea una barrita para deportistas, proteica, una barrita para senderistas y excursionistas profesionales, una barrita vegana cruda, un sustitutivo del almuerzo cargado de vitaminas, un tónico energizante para mujeres de mediana edad o una

barrita para perder peso dirigida a personas jóvenes y delgadas. El hombre me entregó un grueso catálogo. “A lo largo de los años hemos creado barritas con las que la gente solo se atrevía a soñar”, decía el texto. Esta empresa puede elaborar una barrita ligera y crujiente con arroz inflado o una densa y compacta con frutos secos y chocolate. El interior de la barrita puede estar formado por capas de gelatina de frutas o venir recubierto de yogur, o puede ser un remolino salpicado de tropezones, como si fuera un pastel.

Es casi imposible calcular el número de barritas que hoy compiten entre sí en el mundo, por no hablar del número de necesidades humanas distintas que aseguran satisfacer. En la década de 1980, las barritas comestibles existían en los márgenes de nuestra vida alimentaria, eran territorio exclusivo de los atletas y de los entusiastas de los alimentos sanos. En aquel momento, las barritas crujientes de avena y almendra se vendían en *packs* de seis como tentempié para las personas con gustos saludables. También había unas barritas energéticas chiclosas, de consistencia densa, para ciclistas y corredores profesionales, que se vendían en unidades individuales (el principal ejemplo era la barrita PowerBar). Comerse una de esas barritas por capricho habría parecido algo inconcebible para alguien que no fuese un atleta.

Hasta la década de 1990 no se generalizaron las barritas *nutricionales*. La primera fue la barrita Clif, lanzada en 1992, que aspiraba a unir el aporte nutritivo de una barrita energética y la textura de una galleta. En 1992 sus ventas anuales se valoraron en 700.000 dólares. Para 2002 su valor era de 106 millones de dólares y a la Clif se habían unido incontables barritas de la competencia. Actualmente, la mayoría de los ciudadanos estadounidenses consumen barritas de manera habitual, y en 2017 seis de cada diez adultos las compraron a lo largo de un periodo de tres meses, según datos proporcionados por Mintel.[12]

Las barritas surgieron con la idea de simplificar nuestras opciones alimentarias, pero lo que ha ocurrido en realidad es que han venido a constituir otro conjunto de alternativas. Estamos hablando de toda una nueva caja de ceras Crayola. En 2005, en el mercado estadounidense había 750 barritas distintas. Para agosto de 2017, el número de variedades de barritas casi llegaba a 4.500, una cantidad superior al número total de artículos disponibles en un Trader Joe’s o en un Aldi.[13]

Este crecimiento ha venido acompañado de unos niveles de diferenciación extremadamente detallados; que en la etiqueta de una barrita se asegure que se trata de un producto *totalmente natural* ya no es lo bastante especial. Para destacar en un mercado tan saturado, una barrita debe encontrar un nicho. Hay barritas keto y barritas para quienes siguen una dieta sin gluten, barritas para niños y para mujeres embarazadas.[14] Las barritas resultaron ser un regalo para aquellas empresas de alimentación deseosas de explotar los

mercados de una serie de dietas variadas, desde las basadas en comida sin azúcar a las de alimentos de origen vegetal. ¿Cuál será la siguiente dieta de la que saquen provecho los fabricantes de barritas? Un estudio de mercado sobre la nutrición deportiva realizado en 2017 sugería que "la diabetes es un mercado completamente infradesarrollado".

Es fácil entender por qué los fabricantes quieren vendernos todas esas barritas. Pero ¿por qué –le pregunté al creador de barritas holandés– nosotros, como consumidores, decidimos comprarlas en tales cantidades? No es que sean baratas; comprándolas sueltas en el gimnasio o en una tienda fácilmente pueden llegar a costar hasta dos libras. "Ahora hay mucha gente que padece desórdenes alimentarios– fue su franca respuesta–. Dejan de comer tal o cual ingrediente". También atribuía el auge de las barritas a que cada vez hay más personas que tienen como *hobby* hacer ejercicio en plan serio y quieren una dosis extra de proteínas que les ayude a alcanzar sus *objetivos*.

La barrita de proteínas es uno de los enigmas de estos tiempos. ¿Por qué se llama barrita de proteínas y no barrita de azúcar? Compré una selección de barritas proteicas en el supermercado que tengo más cerca de casa. Algunas estaban salpicadas de cacahuetes y otras eran como un pastelito de coco. Pero, independientemente de la forma que tuvieran, en todas ellas el contenido de carbohidratos era superior al de proteínas, en su mayor parte procedentes de azúcares, como el sirope de glucosa o la miel. Hasta la última barrita proteica que probé sabía dulce como una galleta (si bien una galleta muy cara y un poco decepcionante).

Cuando hablamos de comida, el término *proteína* normalmente nos lleva a pensar en alimentos salados y con sustancia –un huevo, un filete de carne de cerdo asada, tofu salpimentado cortado en dados, un bol de alubias negras especiadas–, así que resulta extraño que la proteína de las barritas no venga en versión salada. "Muchos han intentado crear una barrita proteica salada –me cuenta mi informante–. Se sacaron al mercado en Italia y en Austria. La gente sigue reclamándolas, pero una vez que llegan a las estanterías, nadie las compra. La verdad es que no sabemos por qué, pero el hecho es que el consumidor típico de barritas de proteínas quiere que sepan como un brownie, que sepan como un postre".

Como tantas otras cosas que consumimos actualmente, la barrita de proteínas encierra una paradoja. Nos da licencia para comernos una golosina y decir que es un plato principal lleno de virtudes. No es más que otro alimento dulce que se suma a un entorno rebosante de azúcar, si bien de alguna manera nos convence de que es distinto, nada cotidiano como lo pueden ser una galleta o un pastelito. Allá donde la comida auténtica brinda una variedad de sabores infinita, la barrita que sustituye a las comidas casi siempre sabe o a chocolate o a frutos secos, y a menudo a una combinación de ambos.

Así y todo, este panteón de barritas todavía mantiene un vínculo residual con la comida de verdad. Pueden ser dulces, pero al menos nos brindan algo que podemos masticar. Gary Erickson, el creador de la barrita Clif, ha escrito que creció comiendo los platos tradicionales que cocinaba su madre, de origen griego. Erickson abraza el valor de la "comida lenta" y a veces ha tenido que batallar con las contradicciones que le supone fabricar una barrita energética que está diseñada para ofrecer comodidad y portabilidad.[15] Pero la esperanza de Erickson es –según ha escrito– que las personas al menos "paren un poco mientras se comen nuestra barrita" y disfruten de las sensaciones que estas les produce en la boca.

Por el contrario, cuando se bebe un sustitutivo alimentario líquido –como Soylent o Huel– el disfrute apenas entra en juego. Y, según las personas que lo fabrican, tampoco tendría por qué. Estas nuevas comidas líquidas están diseñadas para liberar a los consumidores no solo de la variedad de opciones, sino también de las distracciones que suponen el sabor y la textura.

MÁS ALLÁ DE LA COMIDA

Antes la comida era algo que siempre se daba por hecho en la vida de los seres humanos. Algunas personas comían un tipo de alimento, otras preferían consumir otro. Algunos odiaban los nabos, otros despreciaban el regaliz. Pero en ningún momento se planteaba la cuestión de darle la espalda a la comida (a no ser que se padeciese algún tipo de desorden alimentario, como la anorexia nerviosa). En nuestra sociedad está ocurriendo algo muy extraño y novedoso: en la última década, una minoría considerable de personas han llegado a pensar que *no comer* es mejor opción que comer. "No he comido ni un bocado en treinta días y me ha cambiado la vida", anunció en 2013 el emprendedor Rob Rhinehart, en un blog donde hablaba de su invento: Soylent, la bebida sustitutiva alimentaria más famosa del mundo. Hoy millones de personas siguen los pasos de Rhinehart, ya sea reemplazando la comida con productos como Soylent o, sencillamente, dejando de comer varios días seguidos.

En Silicon Valley se está poniendo de moda el *biohacking* a base de periodos de ayuno que provocan en el cuerpo un estado metabólico conocido como cetosis. Geoffrey Woo es el director general de una empresa de *biohacking* y capitaneó a más de cien personas que a comienzos de 2017 llevaron a cabo un periodo de ayuno de siete días. Woo ha afirmado que las cetonas que genera el ayuno son una suerte de "supercombustible para el cerebro". Tras dos o tres días sin comer, Woo ha comprobado que el hambre "se va estrechando" y se desarrolla una sensación de claridad mental. Sin embargo, los expertos en enfermedades relacionadas con la alimentación han

alertado que el ayuno prolongado puede ser peligroso y desembocar en otras formas de evitación de la comida como la anorexia.[16]

A mí la idea de pasarme días sin comer me sigue pareciendo una distopía. Nada más despertarme a menudo entro en un estado de pánico moderado: ¿Por qué no ha sonado antes la alarma? ¿Cómo voy a hacer para avanzar en mi lista de tareas? ¿Qué necesitan los niños hoy para el colegio y por qué no lo dejé preparado anoche? Lo que me calma es la expectativa de tomarme un café con una tostada y después un yogur, y tal vez una pera. Ese olor cálido y reconfortante que llena la cocina y la música tranquilizadora del molinillo de café y la tostadora. La comida disipa el pánico.

Para quienes consumen sustitutivos de la comida, por otra parte, la comida en sí misma se ha convertido claramente en la causa del pánico. Quizá el batido proteico y la barrita deportiva representan reacciones lógicas a una época en la que no se deja de hablar de comida, con *feeds* de Instagram dedicados a las tartas y a las comidas de restaurante fotografiadas con tanto cariño como si fuesen bebés. La complejidad que implica el acto de alimentarnos –la dimensión ética de las judías verdes, si la mantequilla es saludable o todo lo contrario, la miríada de opciones de rellenos de sándwich entre los que elegir para un almuerzo rápido mientras trabajamos, el mero gasto económico– para algunas personas es sencillamente demasiado. Con una cantimplora de una bebida sustitutiva de comida rehidratada te puedes desvincular de toda esta complejidad sabiendo que tus necesidades nutricionales básicas están cubiertas. Se trata de un *atajo para facilitar la vida*. Todo lo que tienes que hacer es tragar y seguir adelante con tu día.

Sorprendentemente el uso de los sustitutivos de la comida está extendido entre la población y su uso está aumentado a un ritmo prodigioso. *Start-ups* de todo el mundo amasan fortunas mediante la venta de saquitos de polvos variados que se convierten en bebidas para reemplazar la comida.

En 2016 alrededor de un millón de personas en el mundo probaron una comida bebible, de las cuales 200.000 eran usuarios habituales; de estos, la amplia mayoría eran hombres, por motivos que todavía no están claros. Mi teoría sobre por qué las mujeres son más reacias que los hombres a cambiar las comidas por una bebida insulsa es que las mujeres son por lo general mucho más sensibles genéticamente a los aromas y a los sabores y, por lo tanto, pueden sentir una mayor reticencia a suprimir la comida sólida.[17]

Ambronite	Finlandia
Athlete Fuel	Estados Unidos
Aussielent	Australia
[illegible] Original 1.4	Canadá
[illegible] 2.0	Italia
Huel v2.3	Reino Unido
[illegible] Bars	Reino Unido
Huel Gluten Free	Reino Unido
KetoChow	Estados Unidos

KetoFuel	Estados Unidos
KetoLent	Estados Unidos
KetoOne	Estados Unidos
[illegible]	Singapur
MANA (Mark 2)	República Checa
Mydaily	Polonia
OzSoylent	Australia
[illegible]	Suecia
Plenny Shake	Países Bajos
Plenny Shake Sport	Países Bajos
Plenny Shake Vegan	Países Bajos
Plenny Shake Wake Up	Países Bajos
PrimalKind for Her	Rusia
PrimalKind for Him	Rusia
Queal Go	Países Bajos
Queal Standard	Países Bajos
Queal Vegan	Países Bajos
[illegible]	[illegible]
Satislent	España
Saturo Coffee	Austria
Saturo Drink	Austria
Schmilk	Estados Unidos
[illegible]	[illegible]
Soylent Bar	Estados Unidos
Soylent Café	Estados Unidos
Soylent Drink (2.0)	Estados Unidos
SoyWest	Estados Unidos
[illegible]	Estados Unidos
[illegible]	Países Bajos
[illegible] Daily Pouch	Francia
[illegible]	Polonia
XFood	Alemania
YFood	Alemania
[illegible] Popup Meal	Bélgica

Una instantánea de algunos sustitutivos alimentarios disponibles en el mercado en 2018

Cuando mi abuela estaba a punto de morir, hace quince años, ya no era capaz de masticar la comida sin cierta dificultad y su única opción era beber una serie de sustitutivos de la comida en polvo que la mantenían con vida un día más, pero que no le proporcionaban ningún placer. Se habría quedado pasmada de saber que, unos años después, personas jóvenes y en forma optarían convencidos por estos productos y los considerarían mejores que la comida. Soylent, que tiene su sede en Estados Unidos y se lanzó al mercado en 2014, es el más conocido, pero ahora hay en el mundo más de cien marcas competidoras de este tipo de polvos, entre ellas Queal, Joylent, Mana, KetoSoy y PowerChow.

¿Hay alguien que de verdad se deleite tomando un sustitutivo de la

comida? A pesar de todos los miles de millones de dólares que, en conjunto, nos gastamos en ellos, nunca he oído decir a nadie que adora su barrita de proteínas de la misma manera que uno puede entusiasmarse clavando los dientes en la punta de una mazorca de maíz untada en mantequilla o mordisqueando una rica porción de bizcocho de dátiles y nueces, paladeando una miguita exquisita detrás de otra. El consumidor de sustitutivos de comida elige estos productos no tanto por su sabor como por cómo cree que le van a sentar. ¿Me eliminará el hambre durante cuatro horas? ¿Ayudará a mis músculos a recuperarse después de una sesión de levantamiento de pesas? Es como un pienso para humanos.

La idea de que puede ser mejor ingerir lo que comemos a modo de combustible en vez de saborearlo representa un giro drástico en nuestros hábitos alimenticios, incluso aunque reemplazar todas las comidas de esta manera sea todavía un hábito minoritario. Durante la mayor parte de la historia de la humanidad, el aspecto de la alimentación que de verdad nos marcaba era lo que ocurría en la lengua y en el interior de la nariz. Liberarnos de la pobreza nos permitió comer con placer y disfrutar sensaciones variadas en vez de limitarnos a la monotonía de los alimentos básicos como el arroz y el pan. Los sustitutivos de la comida representan la vuelta a la monotonía. No voy a hacer como que sé qué sabor tenían las gachas que comían nuestros antepasados, pero me imagino que se parecerían un poco a la avena fría exprimible que ahora se vende por doquier en bolsas de aluminio como alternativa a un desayuno sólido.

El hecho de que estemos recurriendo a estos elementos en tales cantidades –a pesar de su relativa falta de sabor y de textura– pone sobre la mesa, una vez más, la experiencia tan alarmante en la que se ha convertido la alimentación en el mundo actual para muchas personas. La verdadera pregunta que hay que plantearse no es por qué millones de individuos ahora comen barritas deportivas y beben sustitutivos de la comida todos los días, sino qué es lo que creemos que podemos obtener de estos productos que no puede darnos la comida.

LA ANTÍTESIS DE UN PEPINO

Si quieres enfadar a Julian Hearn, saca a colación el tema de los pepinos. Como otros defensores de las comidas-bebidas en polvo, Hearn, el cofundador de Huel –una bebida creada en un laboratorio británico a partir de proteína de guisante y arroz integral– sostiene que hemos "optimizado" lo que hacíamos mal, como me dijo un día de 2017. "A la gente le han lavado el cerebro para que piense en la comida en términos de sabor y textura y no de nutrición". Como cocinera, cuando veo un pepino siento lo contrario a rabia. Pienso en hojas de menta y en ensaladas de queso feta, y en sopas

veraniegas refrescantes. Un pepino se me antoja demasiado leve como para ofender a nadie: tan jugoso, pálido y agradable. Sin embargo, en esta hortaliza Hearn solo ve derroche e ineficacia.

Lo que le irrita de los pepinos, me contó, es que se trata de un alimento que antepone la textura a los nutrientes. En efecto, puede que sea algo crujiente y agradable para llevártelo a la boca, pero no hay manera de justificar los recursos que intervienen en su producción, según su punto de vista. "Antes de que llegue a la mesa, ha sido cultivado en un invernadero en España, transportado en un tren refrigerado y procesado en Reino Unido". Todos los pepinos que incumplen los estrictos requisitos del supermercado –por ejemplo, la forma– se desaprovechan. Además, al final de este proceso intensivo de trabajo y de recursos, ¿qué se obtiene? Para Hearn, el pepino es "básicamente agua, con solo el 3% de nutrientes". Por el contrario, la finalidad de Huel es situar en primer lugar los nutrientes y después el sabor.

No puedo decirle al lector si beber diariamente sustitutivos alimentarios es de verdad bueno para la salud o para el bienestar, ya que estos productos son tan recientes que hay pocos estudios que analicen los resultados que produce su consumo a largo plazo. La mayor parte del conocimiento científico acerca de los sustitutivos de la comida procede de estudios que hacen un seguimiento a personas que beben batidos para perder peso. Un estudio sobre los efectos de beber un sustitutivo de la comida a base de soja dos veces al día observó que solo 5 de cada 155 sujetos experimentaron problemas estomacales o diarrea, mientras que el resto lo "toleraron bien". En mi opinión, esto no llega a ser un aval rotundo, pero supongo que depende de lo que cada cual busque en la comida.

La marca Huel se jacta de que sus productos contienen "todas las proteínas, carbohidratos y grasas que necesitas", además de veintiséis vitaminas y minerales, a pesar de ser vegano. Junto con la proteína del guisante y del arroz, contiene linaza, coco, saborizante de vainilla y una variedad de ingredientes cuidadosamente seleccionados. Se trata de algo que te *tomas*, del mismo modo que te tomarías un complejo vitamínico en cápsulas, en vez de saborearlo sin prisas como harías con un melocotón maduro.

Súbete a un autobús o al metro de cualquier gran ciudad entre las seis de la mañana y las cuatro de la tarde y habrá al menos una persona sujetando una botella térmica con agitador con algún tipo de comida-bebida beis. A menudo esa persona llevará puesta ropa para practicar yoga; otras veces tendrá la mirada clavada en un ordenador portátil o en un libro, ya que la bebida en sí no requiere ningún tipo de atención.

Huel, al igual que Soylent, está diseñada para ser la antítesis de un pepino: primero la nutrición y después la comida. Aunque, para quienes aún no han conseguido renunciar al placer, en la página de web de Huel también se venden bolsitas de sabores (entre ellos, piña, coco y chocolate), además de

otras variedades puntuales de temporada, como el sabor a pudin de Navidad, diseñado para los bebedores de Huel que sufren espasmos de melancolía por las ganas de disfrutar de una cena navideña de verdad. El nombre *Huel* es una combinación de *human* ('humano') y *fuel* ('combustible'), y la pretensión de Hearn es hacernos ver que hemos sobrevalorado el goce sensorial que nos proporciona la comida a expensas de los nutrientes que contiene.

Por su parte, Rob Rhinehart –el inventor de Soylent, la comida en polvo más exitosa del mundo– sostiene que la relativa carencia de sabor de su producto es una señal que indica la efectividad de la tecnología que lo sustenta. "El agua no tiene mucho sabor ni aroma y es la bebida más popular del mundo", comentó Rhinehart en *The New Yorker* en 2014, el año en que Soylent salió al mercado.[18]

Para Rhinehart, al principio Soylent era una solución frugal al hecho de que la comida se había convertido en una *carga* para él. En la época en que inventó la fórmula de Soylent era un veinteañero y vivía en San Francisco. Trabajaba en una *start-up* tecnológica y subsistía con una dieta malsana a base de ramen instantáneo, quesadillas congeladas y perritos de maíz, más suplementos de vitaminas para corregir el desequilibrio nutricional. Cuando desarrolló Soylent, Rhinehart descubrió que podía ahorrar más de 400 dólares al mes y encima encontrarse mejor tomando, en cada una de sus comidas, una mezcla de bebida en polvo hecha por él mismo, una suerte de batido supercargado. Escribió un artículo en un blog titulado "How I Stopped Eating Food" [Cómo dejé de comer comida], en el que ensalzaba la eficacia de vivir sin la comida.

La visión de Hearn sobre Huel es un poco diferente. Él no lo ve tanto como una anticomida, sino como el cumplimiento de la promesa original de los alimentos, que consistía en ser algo esencial, no una distracción. Huel tiene que ver con librarse de lo que Hearn considera superfluo (la textura y el sabor) y volver a la nutrición.

Hearn parece creer genuinamente que un alimento en polvo vegano como Huel puede ser el principio de la solución a todos los problemas de la alimentación actual, de la obesidad al desperdicio de alimentos y al tratamiento inhumano de los animales destinados a convertirse en carne. Pero sería necesario un sacrificio con respecto al mundo de sabores y placeres del que hoy disfrutamos. "Hoy estamos inundados de sabores y aromas", señala, aludiendo a la gran proliferación de gastronomías distintas que hay en la Reino Unido contemporánea, desde la india a la tailandesa pasando por la coreana. "Quiero decir, yo nunca había probado el curri hasta que tuve veinte años". Hearn se queja de que en el mundo actual tenemos acceso a demasiadas opciones alimentarias y muchas de esas opciones se rigen por la lógica del sabor y no por el puro valor nutritivo. Mientras estoy hablando con él, de repente me percato de que, pese a todo el discurso sobre atajos para aportar combustible al cuerpo humano y los

macronutrientes, Huel tiene algo de otra época. Veo en él un deseo de regresar a la alimentación espartana de la infancia de posguerra, cuando la cena era carne sin condimentar y dos verduras y, tal y como él me explica, había "muchas menos opciones".

La comida satisface dos necesidades de nuestras vidas: nos aporta placer y energía, y estas son necesidades que suelen ir entrelazadas de manera inextricable. Las bebidas sustitutivas de la comida brindan una oportunidad sin precedentes de separar otra vez las funciones de los alimentos y descartar todo el aporte recreativo o, al menos, guardarlo para otra ocasión; estas bebidas dejan las opciones en suspenso.

La mayoría de los usuarios de estos alimentos en polvo tan completos no se pasan a este tipo de alimentación de manera indiscriminada, sino que los toman en los desayunos y/o los almuerzos de los días de diario y mantienen la diversión y la dimensión social de la comida para las noches y los fines de semana. Hearn tiene esposa y un hijo pequeño, y los fines de semana le gusta disfrutar comiendo tranquilamente con ellos. Admite que si tienes acceso a una cocina y sabes cocinar lo que él llama una "comida completa" (a poder ser, que no contenga nada de pepino), entonces "esa comida será mejor que Huel", y dice que su consejo no es pasarse a Huel "el 100% o ni siquiera el 90%" del tiempo. Pero insiste en que aun así sigue siendo la solución ideal para comer cuando estás lejos de una cocina. Decido tomarle la palabra y pruebo una semana de almuerzos con Huel.

¿Te acuerdas de esa escena de *El mago de Oz* donde Dorothy abandona el blanco y negro de Kansas y se sumerge en el mágico tecnicolor de Oz? El primer día que dejé de comer mi almuerzo normal y bebí Huel para mí fue como volver de Oz a Kansas. Sentí que abandonaba un mundo de colores y me sumergía en el gris.

Normalmente paso la mitad de la mañana pensando en el almuerzo y preguntándome en qué momento puedo justificar dejar de trabajar. Los días que estuve tomando Huel, en cambio, lo que hacía era procrastinar para posponerlo. Temía el instante de abrir mi termo lleno de Huel y sentir el líquido frío en la boca. Al final, el hambre ganaba al asco y me sentaba a bebérmelo. Olía a masa de bizcocho. La textura era viscosa y granular al mismo tiempo. Cuando llevaba ingerida la mitad de la ración, me sentía tan llena que no estaba segura de poder con toda ella, pero me la tragaba a la fuerza. Y me invadía una repentina melancolía: no más comida hasta la hora de la cena.

A efectos de salud, no me sentí muy distinta mientras tomé los almuerzos de Huel, salvo por un leve mareo, y tampoco perdí ni gané peso (aunque cinco días en realidad no es mucho tiempo para evaluarlo). Para mi sorpresa, la bebida hizo un gran trabajo y me anuló las punzadas del hambre hasta la hora de la cena. Lo que no pudo hacer es eliminar mi anhelo por los sabores y las texturas de la comida sólida. Al final de los cinco días volví, con

gratitud y alivio, a los almuerzos de comida de verdad. Los colores y los sabores eran casi estremecedores. Antes nunca había apreciado lo mucho que el almuerzo del trabajo me levantaba el estado de ánimo, incluso cuando consiste en un táper de sobras. En los macrotérminos estrictos de las proteínas y los carbohidratos, las bebidas sustitutivas de la comida pueden aportar una nutrición perfecta, pero las implicaciones psicológicas de consumirlos son otro cantar. Si se me da a escoger entre un almuerzo sabroso y saludable y una bebida en polvo, no me imagino eligiendo lo segundo.

Pero ¿y si hubiera que elegir no entre un sustitutivo de la comida y una ración de comida deliciosa, sino entre una de estas bebidas y un almuerzo grasiento, insípido y muy caro? Resumiendo: ¿y si la otra opción fueran los alimentos del almuerzo medio a los que tienen acceso la mayoría de las personas que hoy en día viven estresadas y con un presupuesto ajustado?

Plantearse las razones que alguien tendría para recurrir a los sustitutivos alimentarios conlleva entender hasta qué punto comer se ha convertido en una experiencia muy decepcionante para muchos. Comencé a pensar en los sustitutivos de la comida desde una perspectiva diferente cuando me topé con un blog escrito por Dan Wang, un escritor y editor de veinticinco años. Cuando me puse en contacto con él por primera vez, Wang bebía Soylent una vez al día y sostenía que los prejuicios con respecto a estas bebidas andaban desencaminados. A diferencia de otros muchos usuarios, no aseguraba que Soylent le hubiese cambiado la vida o que su salud hubiese mejorado desde que lo tomaba. Ni siquiera fingía que fuese particularmente satisfactorio. Pero tampoco, señaló, lo son la mayoría de los alimentos que se venden en una ciudad media occidental: "Reto a los escépticos a que declaren que cada una de sus comidas es un plato delicioso y nutritivo, preparado con sencillez y disfrutado en compañía de amigos".

Wang comenzó a beber Soylent en 2015 no para reemplazar todas las comidas, sino solo aquellas que, de otra manera, hubieran consistido en "un perrito caliente en una cafetería"; en otras palabras: el almuerzo. Soylent se vende en dos formatos: "Versión 1.3, a la que llamo Soylent de mezcla de bizcocho; y Versión 1.4, a la que llamo Soylent de sésamo quemado". Wang se decantaba ligeramente por la versión de mezcla de bizcocho, aunque a veces le preocupaba que llegara el día en que le resultase demasiado repugnante al tragar. La primera vez que oyó hablar de Soylent dio por hecho que se trataba de una "gran broma", pero en poco tiempo la mezcla de agua y polvos pasó a ser algo normal para él. "El asunto primordial era no pensar mucho en la comida –me contó cuando hablamos–. Eso estaba muy bien".

Para Wang, en el contexto de la vida estadounidense actual, tomar Soylent tiene sentido no porque sea una bebida utópica y maravillosa, sino por lo desalentadoras que son las alternativas del abastecimiento alimentario

occidental. “Los primeros siete años de mi vida los pase en Kunmíng, en la provincia de Yunnan”, me contó Wang. Para él era “como el paraíso de la comida: los caldos, los fideos de arroz, los platos fríos y, sobre todo, las setas, todas deliciosas”. Cuando sus padres dejaron China para mudarse primero a Toronto y posteriormente a Filadelfia, Wang se vio “añorando la comida de casa” todos los días. Pero al menos tenía en el horizonte la comida de su familia que le esperaba en casa por la noche. Los platos auténticos que cocinaban sus padres le mantuvieron en contacto con los placeres de Kunmíng incluso estando en Norteamérica.

Cuando Wang abandonó la casa familiar para estudiar en la Universidad de Rochester, en el estado de Nueva York, no tenía acceso a ninguna de esas delicias. Sus opciones de almuerzo –lo único que podía permitirse con los ingresos de un estudiante– eran “comidas preparadas en el microondas y hamburguesas grasientas”. Podría haberse comprado una ensalada, pero las ensaladas no le hacen mucha gracia. En los comedores de la universidad se servían comidas caras y poco apetitosas. Wang recurrió a Soylent no porque no le gustase la buena comida, sino porque le gustaba demasiado como para tolerar la mala. Por las noches seguía cocinándose platos chinos apetitosos –pucheros grandes de verduras y arroz con costillas de cerdo cocinadas a fuego lento o un consomé de pollo–. Pero de día, llevándose un termo de Soylent a clase evitaba desperdiciar dinero en comida de mala calidad: era una opción atractiva en términos de frugalidad.

“Soylent no es para sustituir la comida –me dijo un día de 2016 que hablamos por teléfono–. Es para reemplazar la *no* comida”. Tras graduarse, Wang se mudó a San Francisco. Personalmente, por las dos veces que he estado allí (un par de visitas breves), creo que esta ciudad soleada de la Costa Oeste es uno de los mejores lugares del mundo para comer. San Francisco trae a la mente frutas cítricas formidables (limas de sangre, limones Meyer), el pan húmedo de masa madre de la panadería Tartine y la ensalada de pollo asado y pasas de la cafetería Zuni. No obstante, todos estos manjares tienen un precio considerable y Wang me aseguró que con sus ingresos en la parte de la ciudad donde trabaja no se podía permitir lo que él consideraba un almuerzo rico. Seguía bebiendo Soylent una o dos veces al día, aunque me escribió un correo y me dijo que “si tuviera acceso a una comida deliciosa, nutritiva y barata, la elegiría antes que Soylent, siempre”.

Muchas críticas hacia los sustitutivos de la comida se centran en la premisa de que la *comida* ha de ser necesariamente alegre y sociable, y tiene que proporcionarnos salud. Dan Wang me dijo que le saca de sus casillas que tanta gente que critica Soylent tenga un “excelente acceso a la comida”. Le ofendía la insinuación de que “todos deberíamos comer verduras orgánicas, al estilo de Alice Waters, en cada comida. Muy pocos tenemos la capacidad de comer así, aunque solo sea una vez al día”.

La última vez que hablé con Dan fue a finales de 2016 y había dejado de

beber Soylent. Tenía un trabajo nuevo y mejor pagado que le había llevado a mudarse a Nueva York y allí, por fin, tenía acceso a la comida china apetitosa que ansiaba desde hacía tanto tiempo. En su nuevo trabajo le dan gratuitamente almuerzos sabrosos de la cafetería, de buena calidad y con muchas verduras, y todas las mañanas va a desayunar a alguna de las dos panaderías chinas de su barrio. La que más le gusta es una hongkonesa donde puede empezar el día dándose el lujo de disfrutar de un dim sum, sopa congee, un huevo en salazón y carne de cerdo. El desayuno completo solo le cuesta cinco dólares. Se ofreció a llevarme si iba de visita a Nueva York. "Siento que soy una persona mucho más sana que antes –me contó–. ¿Esta manera de alimentarse es más variada que Soylent? Sí que lo es". Pero me dijo que, sin duda, bebería Soylent de nuevo si en algún momento volvía a encontrarse en la situación de tener acceso únicamente a la dieta estándar norteamericana.

Que hoy en día a personas sensatas como Dan Wang la *no* comida les parezca mejor opción que la comida da que pensar sobre nuestro desconcertante (y deprimente) abastecimiento alimentario. Pocas personas tendrían sed de Soylent en un mundo donde encontrar comida rica y sana fuese más sencillo. James Boswell escribió en el siglo XVIII: "Mi definición del hombre es la de un animal que cocina". Hoy, los humanos son animales que ni cocinan ni comen, o no necesariamente. Esta es la primera generación que prueba lo que sucede en la sociedad humana cuando los alimentos se retiran de la ecuación no a causa de la hambruna o la pobreza, sino porque consideramos que la comida nos ha fallado.

VIII
VOLVER A COCINAR

“Estoy tentada de dejarlo”, me comentó una amiga un viernes al mediodía mientras nos tomábamos un té. No hablábamos de su trabajo, sino de cocinar. Conocí a esta amiga cuando nuestros hijos mayores tenían un año, compartían guardería y embadurnaban con pintura el mismo caballete. Ahora, en un abrir y cerrar de ojos, nuestros dos niños se preparan para ir a la universidad y ella recordaba, evocando el cansancio, todas las comidas que había preparado a lo largo de los años.

Como mujer que trabaja fuera de casa, no lograba entender por qué seguía recayendo en ella la tarea de pensar el menú de la cena para los cuatro miembros de la familia. La mayoría de las noches seguía siendo ella quien se metía en la cocina a preparar todo desde cero y con la radio como única compañía. Todo ese ir de acá para allá y todas esas compras; todas esas excursiones de última hora a la caza de una cabeza de ajo; todo ese espacio que ocupaban en la cabeza los detalles insignificantes sobre lo que se comerían sus hijos y lo que no. Hay tantas mujeres que han dimitido de la carga de la cocina, observó mi amiga; y bien por ellas. Por un lado, le encantaría hacer lo mismo y, sin embargo, a pesar de su enfado, había algo que todavía la hacía retroceder y regresar a la cocina y al valor de la comida cocinada en casa.

En los últimos años, nuestras vidas alimentarias han cambiado de forma desmesurada. Picamos más entre horas, salimos más a comer fuera y, aun así, muchas veces disfrutamos menos de la comida. Nos alimentamos con comidas monótonas que apenas nos aportan placer y con comidas rápidas que nos hacen enfermar. Engullimos batidos de proteínas y barritas de cereales. Estamos más obsesionados con la alimentación y cuando nos sentamos a la mesa echamos a perder el placer preocupándonos de si debiéramos comer únicamente cosas *limpias*.

Ahora bien, no podemos entender del todo estos cambios sin tener en cuenta otra revolución, más tumultuosa si cabe: la evolución del papel de la cocina casera en nuestras vidas, que ha dejado de ser una tarea obligatoria para convertirse en una actividad opcional. Como ha observado Olia Hercules, en las sociedades con culturas gastronómicas donde se insistía en hacer tres comidas diarias caseras y sustanciosas no había necesidad de barritas. Intuyo que tampoco seríamos tan paranoicos acerca de si lo que

comemos es lo suficientemente limpio o puro, si siguiéramos cocinando la mayoría de nuestras comidas con ingredientes sin tratar y si supiéramos de dónde procede lo que consumimos. En todas las partes del mundo, las habilidades culinarias se han ido perdiendo en paralelo al desarrollo de la transición nutricional. Que hayamos perdido la costumbre de cocinar es uno de los principales motivos por los que nos hemos convertido en una presa tan fácil para el *marketing* de los alimentos ultraprocesados. Y, así y todo, como ha observado acertadamente la especialista en gastronomía de la revista *The New Yorker* Deb Perelman, "existen muchas buenas razones para no cocinar nunca en casa".[1]

A diferencia de todas las generaciones que nos han precedido, nosotros podemos vivir –y, a menudo, con bastante deleite– sin cocinar. La comida casera, que para muchas personas solía ser una piedra angular en la que apoyarse tres veces al día, se ha convertido en un acontecimiento prescindible. El auge de la prosperidad conlleva que más mujeres trabajen fuera del hogar y, por lo tanto, que dispongan de mucho menos tiempo para elaborar los platos sanos –pero también trabajosos– típicos de la cocina tradicional. Todo un surtido de productos y de servicios ha pasado a ocupar el vacío que deja la ausencia de mujeres en los fogones. Muchos de estos productos están altamente procesados, pero, desde fechas más recientes, es posible alimentarnos con comida casera incluso si no cocinamos. Hablé con una escritora de Turquía que lamentaba el hecho de que su hija, que acababa de estrenar la veintena y se estaba formando para ser abogada, no mostraba ningún deseo de cocinar. Sin embargo, admitía que así y todo comía muy bien, pues pedía comida casera recién hecha a uno de los nuevos servicios de entrega a domicilio que han surgido en Estambul. La muerte de la cocina se ha llorado con intensidad, y muchas veces. En 2015, Roberto A. Ferdman anunció en *The Washington Post* la "desaparición lenta pero segura de la cocina en Estados Unidos". De todas las voces que han lamentado el declive de la cocina, quizá la de más peso es la de Michael Pollan, que en su libro *Cocinar: una historia natural de la transformación* publicado en 2014, aseguraba que cada año que pasaba los estadounidenses cocinaban menos. Una de las principales fuentes del pesimismo en torno al estado de la cocina moderna tanto de Ferdman como de Pollan es el analista de la industria alimentaria Harry Balzer. Durante tres décadas, Balzer ha realizado un seguimiento de lo que se come en dos mil hogares, dentro de una serie de estudios que lleva por nombre "Eating Patterns in America" [Patrones de alimentación en Estados Unidos]. Su opinión es que la cocina está en un estado de declive terminal y que se trata de una actividad humana que algún día se verá tan anticuada como "zurcir calcetines". "Asúmalo –le dijo a Pollan–, básicamente somos tacaños y vagos".[2]

Los datos, no obstante, cuentan una historia bastante distinta y menos deprimente: una historia en la que la actividad de cocinar no está

desapareciendo completamente, sino que está siendo reinventada poco a poco y, tal vez, incluso reivindicada; no por todos, desde luego, pero sí por una parte de la población lo bastante grande como para representar una tendencia significativa.

En una realidad donde nadie tiene que cocinar, resulta extraño y maravilloso que tantos aún optemos por hacerlo. Siempre que podamos *contarlo*. De todas las cosas que tienen que ver con la dieta y que son difíciles de calcular, una de las más escurridizas es determinar hasta qué punto cocinamos (o no cocinamos). Lo que ocurre, en parte, es que cuando hablamos de *cocinar* nos referimos a cosas muy diferentes. Algunas personas piensan que lo que ellos hacen no puede ser considerado *cocinar* a no ser que se trate de una comida elaborada que consista en varios platos calientes, mientras que otros consideran que están cocinando cuando abren un bote de judías e introducen una rebanada de pan en la tostadora. ¿Y quién puede decir que estén equivocados? Tenemos todo tipo de nociones preconcebidas sobre lo que cuenta como cocinar *en condiciones*.

Al final, como ocurre con otros aspectos de nuestra alimentación, la mejor forma de medir la proporción de gente que cocina parece ser preguntar a grupos amplios de individuos por lo que hacen, con tanto detalle como sea posible. La información más completa acerca de cuánto se cocina de verdad en Estados Unidos procede de un estudio de 2013 publicado en la revista *Nutrition Journal* y coescrito por el infatigable Barry Popkin. Los autores utilizaron datos de seis encuestas sobre alimentación realizadas a escala nacional y seis estudios del uso del tiempo llevados a cabo entre 1965 y 2008 que abarcaron a diez mil personas. El análisis demuestra que hubo, en efecto, una caída drástica en la cantidad de tiempo que el estadounidense medio dedicó a cocinar desde la década de 1960 hasta la década de 2000, sobre todo si la persona que cocinaba era mujer. En 1965 el 92,3% de las mujeres cocinaban de manera habitual, un dato que cayó hasta el 67,7% entre 2007 y 2008. Entre las mujeres que cocinaban, la cantidad de tiempo que dedicaban a hacerlo también descendió: de 112,8 minutos en 1965 a 65,6 minutos en 2007. Pienso en mi amiga y en su frustración y pasar 65,6 minutos al día en la cocina me parece suficiente.

Al igual que otros aspectos de nuestra alimentación, la de cocinar ha pasado a ser una actividad polarizada. La mitad de la gente cocina y la otra mitad no. Solo un poco más del 50% de la población estadounidense (aquí se incluyen hombres y mujeres) cocina en cualquier momento de cualquier día, lo cual representa, ciertamente, una caída enorme desde la década de 1960. Sin embargo, lo realmente llamativo es que el porcentaje de adultos que cocinan –a diferencia de lo que dice Pollan– en realidad no está disminuyendo. En fechas tan lejanas como la década de 1990 el declive del hábito de cocinar comenzó a estabilizarse. Los investigadores observaron que, lejos de cocinar cada vez menos, el porcentaje de estadounidenses que

preparan la comida de manera habitual se ha mantenido bastante estable desde los años noventa en adelante.

La historia de la cocina moderna no es un cuento sencillo donde se narre su declive, sino uno más complejo y esperanzador. Cuando decimos que "ya nadie cocina" a menudo tenemos en mente una versión concreta de la cocina casera, que dependía de que las mujeres permaneciesen confinadas a una vida sin trabajo remunerado. En cambio, la nueva cocina de nuestra época la llevan a cabo una gran variedad de personas de muchas y diversas maneras. Durante cientos de años se suponía que la cima de la cocinar era inventar un plato nuevo. Pero tal vez la invención más importante sea hallar un modo de cocinar que encaje más fácilmente con las demandas de nuestra vida.

EL COCINERO AFICIONADO OCASIONAL

La cocina experimenta un "declive duradero", anunció un artículo de 2017 publicado en la revista *Harvard Business Review* que tuvo mucha difusión. El titular manifestaba, con cierto tono alarmante, que "solo al 10% de los estadounidenses les encanta cocinar". En el artículo se contaba una historia que hoy resulta muy familiar. Durante décadas, los fabricantes de alimentos han intentado convencernos de que estamos demasiado ocupados como para prepararnos la cena y que, por lo tanto, necesitamos sus productos *prácticos* para ahorrarnos todo el lío y las molestias que implica cocinar.[3]

Eddie Yoon, el autor del artículo, es un consultor coreanoestadounidense que defiende que la víctima de los cambios duraderos que experimenta nuestro comportamiento como consumidores ha sido la cocina que se lleva a cabo con ingredientes en crudo y sin tratar. Yoon ha dedicado veinte años a asesorar a empresas de productos envasados en Estados Unidos. Cuando conversamos por teléfono, me contó desde su casa en Chicago que "la trayectoria" es que la mayoría de las personas "la mayor parte del tiempo ya no cocinan".

Más o menos entre 2002 y 2003, uno de sus clientes de la industria alimentaria (no podía revelar su nombre) le pidió que recopilara datos sobre la actitud de los consumidores hacia la cocina. Yoon me dijo que creó una encuesta con una "muestra de un tamaño bastante grande", rondando los diez mil individuos. "Era una muestra lo suficientemente amplia y lo suficientemente grande como para decir: 'Se trata de algo reseñable'", comentó con entusiasmo. A partir de las respuestas que habían dado a una serie de preguntas, Yoon encajó a los ciudadanos estadounidenses en tres grupos distintos. El grupo uno estaba formado por personas que dijeron que les encantaba cocinar y que lo hacían a menudo. Las del grupo dos odiaban cocinar y lo evitaban todo lo posible haciendo uso de las comidas preparadas, los servicios de entrega a domicilio y saliendo a comer fuera. En

el grupo tres había personas a las que les gustaba cocinar de vez en cuando y "combinaban la cocina con recursos externos en función de las circunstancias". Según los datos que recopiló, a comienzos del milenio al 15% de los estadounidenses adultos les encantaba cocinar; el 50% lo odiaba y el 35% tenía sentimientos encontrados hacia la cocina y preparaba platos solo ocasionalmente.[4]

Casi quince años más tarde, en 2017, Yoon llevó a cabo la misma investigación para un cliente distinto. Esta vez, lo que observó fue que solo el 10% de los consumidores estadounidenses afirmó que adoraba cocinar; el 45% dijo que estaba indeciso y otro 45% declaró odiarlo. Yoon ve esto como un viraje significativo en la actitud hacia la cocina. Su interpretación de los datos es que en un espacio de tiempo muy corto el número de estadounidenses a los que "de verdad les encanta cocinar" se ha reducido casi un tercio. De aquí se deduce, argumenta, que cocinar es una actividad que va camino de desaparecer, sobre todo entre las generaciones más jóvenes. Tal y como él lo ve, la costumbre de cocinar en casa está al borde de entrar en la "categoría de la obsolescencia".[5]

El artículo de Yoon parecía confirmar lo que muchos llevaban tiempo sospechando: que a pesar de toda la obsesión *foodie* de la época actual, la población general en realidad no cocina mucho. Cuanto más idolatramos la cocina de alto de nivel que muestran los chefs en la televisión, más difícil nos parece reproducirla. Esto es lo que Michael Pollan denominó en 2013 la "paradoja de la cocina": en el preciso momento en que externalizamos casi todas nuestras comidas a la industria alimentaria, de pronto nos empieza a interesar ver cómo cocinan otras personas.[6]

Cuando apareció en septiembre de 2017, el artículo de Yoon suscitó toda una serie de típicas reacciones desesperanzadas. "Al 90% de los estadounidenses no les gusta cocinar y no hacerlo les cuesta miles de dólares al año", decía un titular.[7] Esto no es un fenómeno exclusivamente estadounidense y la desesperanza, tampoco. He charlado con maestros de colegios británicos que hablan de generaciones perdidas de familias donde ni los niños ni los padres disponen de los conocimientos más básicos para preparar una comida. El jefe de estudios de un colegio del este de la ciudad de Londres me contó que había una familia cuyos hijos no dejaban de caer enfermos con virus estomacales. Resultó que los padres no se daban cuenta de que la carne cruda había que guardarla en la nevera. Los profesores de las escuelas de cocina hablan de alumnos que nunca han palpado la piel fina de las cebollas y mucho menos han picado una.

Ahora bien, aunque en algunas casas indudablemente se están perdiendo las habilidades culinarias, en otras se están recuperando. Del estudio de Yoon puede hacerse una lectura distinta de la que él escoge presentar. Volvamos a esos números sobre la actitud hacia la cocina en Estados Unidos. La proporción de personas que dicen que *adoran* la cocina ha disminuido

desde que comenzó el milenio, pero el porcentaje de personas a quienes *no les importa* cocinar y lo hacen de vez en cuando sorprendentemente ha aumentado de manera considerable. Hasta el 45% de las personas entrevistadas en la investigación de Yoon ahora se consideran cocineros ocasionales o indecisos, mientras que hace quince años eran solo el 35%. Cuando le pregunté a Yoon sobre esto me dijo que estaba de acuerdo: "Si le das la vuelta a la pregunta y te fijas en el número de aficionados ocasionales que saben cocinar al menos una cosa, entonces sí, creo que probablemente ha aumentado".

Lo que llama la atención no es que haya tanta gente que no cocina, sino que haya tanta gente que sigue haciéndolo, incluso sin estar obligada a ello. Otro cambio sorprendente que arrojan los datos del estudio de Yoon es el hecho de que ahora solo el 45% de los encuestados declara que *odia* cocinar, cuando antes era el 50%. Esto coincide con lo que se deduce sobre las costumbres culinarias estadounidenses a partir de las encuestas nacionales sobre la dieta que se han ido realizando a lo largo de los años. En mi opinión, el aumento del número de cocineros aficionados ocasionales representa potencialmente un cambio de enormes proporciones en solo una década y media. Se trata de un fenómeno del que no se oye hablar mucho: los destellos de un renacimiento de la cocina.

Michael Pollan ha afirmado que los programas de cocina de la televisión han transformado la cocina "de algo que haces a algo que ves hacer". Sin embargo, no es cierto que los cocineros televisivos de los programas de la cadena Food Network y la enorme pila de vídeos culinarios que hay en YouTube no hayan tenido un impacto en la cocina de la vida real. Muchos de los cocineros de hoy han aprendido lo que saben a través de las pantallas y no de su madre o de su abuela. Puede que esto no satisfaga nuestros prejuicios sobre cómo deberían ser las cosas, pero, así y todo, el resultado puede estar riquísimo. La crítica gastronómica de restaurantes Marina O'Loughlin escribió que el arroz meloso al estilo tailandés más *perfecto* que había probado fuera de Tailandia se lo sirvieron en Siam Smiles, un restaurante muy pequeño de Mánchester cuya propietaria, May, aprendió a cocinar mirando de manera obsesiva vídeos en YouTube después de acostar a sus tres hijos. A juzgar por la fuerte demanda de alimentos que se produce cuando una voz muy querida recomienda un producto en particular, muchos cocineros no profesionales también intentan copiar a los de la televisión. La escritora de temas culinarios británica Delia Smith desató una demanda frenética de canela en rama y puré de castañas tras la emisión de su programa de cocina navideño en 2009.[8]

En la última década, las ventas de ingredientes crudos finalmente han comenzado a experimentar un ligero aumento, tras años de exclusión de la cesta de la compra. Entre 2009 y 2013, las veinticinco empresas de alimentos y bebidas más relevantes de Estados Unidos perdieron una cuota

de mercado equivalente a 18.000 millones de dólares. Para disgusto de los vendedores de alimentos envasados, algunos consumidores están empezando a evitar las islas centrales, donde se encuentran los alimentos ultraprocesados, y enfocan su compra en las verduras frescas, la fruta, las proteínas y los cereales, situados en la periferia del establecimiento. Entre 2013 y 2015 el volumen anual de comida envasada que se vendió en Estados Unidos cayó en más del 1% interanual. Esto puede que no suene muy importante, pero dada la magnitud de la industria alimentaria una sola caída porcentual en las ventas representa a millones de consumidores que han decidido alterar su manera de alimentarse.[9] En la revista *Fortune* se citó a Robert Moskow, un analista de Credit Suisse que dijo que los consumidores "se preguntan cada vez más por qué este pan aguanta veinticinco días sin ponerse duro".



Muchas personas que tan solo quince años atrás ni siquiera tocaban una olla o un cuchillo ahora están convirtiendo la actividad de cocinar en una parte habitual de sus vidas. Puede que estos nuevos cocineros a tiempo parcial no preparen todas y cada una de las comidas con ingredientes sin tratar. Puede que no aprendieran a hacer un estofado de carne de la mano de su abuela. A veces salen a comer una hamburguesa o se quedan en casa y piden comida marroquí. No importa. Cuando les hace falta, son capaces de sacar una tabla de cocina y un cuchillo y prepararse algo rico y comestible.

Aquí va otra novedad que acontece en la cocina y de la que no oímos hablar lo suficiente: en el caso de los hombres estadounidenses en particular (y no de las mujeres), durante los últimos cincuenta años más o menos cocinar ha sido una actividad en crecimiento. En 1965, según los datos de Popkin, cocinar solo era una parte habitual de la vida del 29% de los

hombres estadounidenses, mientras que en 2008 estos constituían el 48%. La cantidad de tiempo que pasa un hombre estadounidense en la cocina también ha aumentado, de 37 minutos en 1965 a 45 en 2008. Si estos hombres siguieran a Édouard de Pomiane y su cocina de diez minutos, con ese tiempo tendrían suficiente para preparar cuatro cenas elegantes.

Después de todos estos siglos de madres removiendo el puchero, ¿por qué no pueden otros hacer un turno? Finalmente, mi amiga entendió que en realidad lo que ella deseaba que ocurriera en su casa no era tanto dejar de hacer la compra y de cocinar como que su marido e hijos adolescentes dieran un paso adelante. Y así ha ocurrido. La última vez que nos vimos, su marido había comenzado a cocinar muchos más platos, entre ellos chana masala o pastel de pescado. Y, lo que es más, disfruta del tiempo que pasa en la cocina, pues le brinda la oportunidad de desconectar del trabajo y alejarse de las exigencias del correo electrónico.

Eddie Yoon me contó que él también forma parte de la nueva generación de hombres cocineros: "Yo estaría en el 45% al que le gusta cocinar de vez en cuando, incluso le encanta". A la mujer japoestadounidense de Yoon no le gusta cocinar en absoluto y es él quien prepara la mayoría de las comidas para sus tres hijos. Debido a su ascendencia coreano-japonesa, Yoon quiere que la gastronomía asiática esté presente en la educación de sus hijos. Cuando hablamos me contó que últimamente estaba intentando enseñar a sus hijos a disfrutar del kimchi. "Pensé: '¿Y si se lo sofrío con mantequilla?'".

Me resulta extraño que un hombre que lleva a cabo estos experimentos deliciosos en los fogones insista en que la cocina va camino de desaparecer. Como muchos de nosotros, Yoon parece estar demasiado obsesionado con una manera de cocinar desparecida como para reconocer los excitantes caminos por los que se está reinventando la disciplina. Cuando Yoon predice la muerte de la *cocina*, se refiere al tipo de *cocina desde cero* muy elaborada que me contó que su madre, una mujer coreana, preparaba cada día cuando él era un niño, con verduras frescas cultivadas en el jardín. Él no se ve a sí mismo como a un cocinero auténtico porque la vida se complica y a veces pide comida para llevar, algo que su madre nunca hizo.

El verdadero titular aquí no es que a nueve de cada diez estadounidenses *no les encanta* cocinar. El titular es que más de la mitad – bastantes de ellos, hombres– ya no lo odian. El toque de difuntos por la muerte de la cocina sonó demasiado pronto. En contra de la opinión generalizada, estamos viviendo un renacimiento culinario como jamás se había visto. Está ocurriendo no solo en los restaurantes con tres estrellas Michelin o en las mansiones de los ricos, sino en las cocinas modestas donde la gente corriente toma algunos ingredientes y los convierte en platos vibrantes y sabrosos. Cocinar ya no es una obligación aburrida, sino una actividad que escogemos, bien porque creemos que repercutirá en nuestra salud, bien para ahorrar dinero, para educar a nuestros hijos en las bondades del kimchi o

simplemente por pura diversión.

COCINAR SIGUIENDO INSTRUCCIONES

"¿Cuándo tenemos la oportunidad en la vida de ver que algo da frutos?". Patrick Drake, el responsable en Reino Unido de HelloFresh (un servicio de kits de comida por suscripción), lanza esta pregunta cuando nos encontramos en sus oficinas, situadas en una calle de moda del barrio londinense de Shoreditch. Nos sentamos en las gradas de un pequeño anfiteatro decorado con césped artificial, la sala donde la división británica de HelloFresh celebra regularmente una versión propia e interna de las charlas TED. Drake lleva puesto un gorro de lana y picotea de una bolsa con un revoltillo de frutos secos sin sal; cada milímetro de su imagen se corresponde con la del exabogado reconvertido en emprendedor que es. Está tratando de explicarme por qué cree que, en contra de todas las previsiones, hoy en día la cocina tiene el potencial para popularizarse más que nunca.

En un contexto de vidas laborales dominadas por las pantallas, Drake ve en la cocina una oportunidad "para crear algo con tus propias manos y que te feliciten por ello". HelloFresh entrega a domicilio cajas que contienen fichas de recetas de cocina y las porciones de los ingredientes necesarios para prepararlas, hasta el último diente de ajo o el último ramito de cilantro, así que no se genera ningún desperdicio (salvo por la caja grande de cartón donde va la comida, que puede reciclarse).

"Nosotros nos encargamos de la preparación. Tú eres el chef" es una expresión para recordar empleada por Amazon en 2017, cuando la empresa de compras por internet anunció que iba a entrar en el mercado estadounidense de servicios de entrega de kits de comida a domicilio, sumándose así, además de a HelloFresh, a Blue Apron, Plated y otras empresas. En solo cinco años, el mercado de los kits de comida creció de cero a 5.000 millones de dólares solo en Estados Unidos. Se prevé que para 2026 –también en Estados Unidos– haya alcanzado un valor de 36.000 millones de dólares.[10] En el contexto del mercado de comestibles estadounidense, cuyo valor ronda los 750.000 millones anuales, todavía es un pequeño alevín, pero teniendo en cuenta que estos kits llevan en circulación tan poco tiempo, representa un giro notable en el comportamiento de la población hacia la cocina.

Cuando en 2012 se lanzó al mercado la versión británica de HelloFresh –en 2017 la empresa también operaba en otros siete países, entre ellos, Países Bajos y Francia–, Drake se dio cuenta de que había muchos profesionales como él que deseaban que la cocina formase parte de sus vidas, pero opinaban que las recetas estaban plagadas de obstáculos. "Una vez intenté preparar una sopa pho vietnamita –me cuenta mientras permanecemos de

pie contemplando los cuatro mil libros de cocina de segunda mano que alberga la biblioteca de HelloFresh–. Pagué casi 45 libras por ingredientes que nunca volveré a utilizar". Claramente, sigue resentido por el medio kilo de corteza de casia sin usar que todavía tiene en la cocina de cuando hizo aquel pho.

Si te puedes permitir dejarte 64 libras en cuatro comidas *familiares* para cuatro personas –o 36 libras por tres comidas vegetarianas para dos–, HelloFresh te entrega las recetas y todo lo que necesitas para cocinarlas, tanto si se trata de unos gramos de parmesano rallado o de seis muslos de pollo deshuesados, y todo cuidadosamente empaquetado en una bolsa de papel marrón. Es como tener un mayordomo y un segundo de cocina trabajando para ti; tú solo te encargas de la parte divertida. "Dijimos que queríamos cambiar para siempre la manera de comer de la gente", explica Drake. El concepto original del kit de comida nació en Suecia, y allí la promoción de las comidas iba dirigida específicamente a las familias con niños, pero Drake y sus socios tuvieron la corazonada de que esta forma de cocinar podía atraer a un público mucho más amplio.

Las recetas tradicionales incluyen todo tipo de suposiciones acerca de nuestros conocimientos sobre la comida. En una receta china se puede pedir al cocinero que añada los ingredientes al *wok* cuando el recipiente esté "a punto de echar humo". Aquí se está dando por sentado que la persona que lee la receta ya ha manejado antes un *wok* que echa humo y sabe qué aspecto tiene unos momentos antes de alcanzar tal estado. En cambio, las recetas de los kits de comida no asumen ningún conocimiento previo y funcionan sobre la base de que, en la mayoría de las cocinas, incluso las de los hogares más acomodados, hay algunas ollas, un cuchillo, una cuchara de madera y poco más. "Nunca podemos dar por hecho que el cliente dispone de equipamiento", dice Patrick Drake. Si una receta requiere pesto, habrá que picar a mano la albahaca y los frutos secos, para no excluir a ningún cliente que no tenga un procesador de alimentos. Si el procedimiento implica pasar algún elemento por el rodillo, en la ficha de la receta de HelloFresh se recomendará utilizar una botella de vino cubierta con film transparente y no un rodillo.[11]

Como acérrima propietaria de un rodillo, yo no formo parte del público objetivo de los kits de comida. Lo más probable es que todo el asunto me pareciera condescendiente y un poco inútil. Después de todos estos años escogiendo mis productos, procurando conseguir los tomates más maduros o el pescado más fresco, no pensaba que pudiese disfrutar de cocinar platos si los ingredientes los había elegido otra persona.

Sin embargo, cuando por fin mi familia y yo probamos HelloFresh durante unos meses de forma intermitente, me causó cierto sobresalto descubrir que el experimento hizo que todos viéramos la cocina de un modo diferente. Si me preguntas, te diré que me encanta cocinar. Acumulo dos décadas de

experiencia de preparar cenas navideñas para mi familia. He cocinado alcachofas al vapor, he horneado tartas de cumpleaños y conozco la satisfacción que da improvisar una sopa con sobras rescatadas del fondo de la centrifugadora de verduras. Para mí la felicidad es una tabla de cortar, un cuchillo afilado y un limón. Pero los kits de comida pusieron al descubierto que mis sentimientos acerca del hecho de ser la cocinera de la casa eran más ambivalentes de lo que yo pensaba. Apoyada en la encimera de la cocina, me sobrevino el llanto al reconocer que, por una vez, no era la única responsable de decidir lo que íbamos a cenar o de cargar con los ingredientes hasta casa, porque habían llegado a la puerta empaquetados como un decoroso regalo.

Durante las semanas que probamos HelloFresh mi marido cocinó mucho más de lo normal y los adolescentes de la familia también se convirtieron en cocineros independientes. Mi hijo mayor, que entonces tenía diecisiete años, disfrutaba cocinando con los kits de comida más que con cualquier otra de las actividades culinarias en las que lo he ido implicando a lo largo de los años. Siendo un chico que creció intercambiando cromos de Pokémon, confiaba más en el texto convincente de las lustrosas fichas de las recetas que en la voz gruñona de un progenitor. Su repertorio habitual de huevos fritos y pasta carbonara de un día para otro se amplió al arroz frito tailandés con berenjenas, los rigatoni con gambas y las verduras rehogadas aderezadas con salsa hoisin. Mi hija de catorce años dijo que cocinar con las fichas de recetas la hacía sentirse como una chef de la televisión.

No es que las recetas en sí mismas (al menos no las que probamos nosotros) sean especialmente acertadas. Según mi experiencia, la variedad de verduras –en las cajas de HelloFresh, al menos– estaba demasiado centrada en pimientos rojos y calabacines que no estaban en temporada; la carne no era de animales criados en libertad y los tiempos de cocción muchas veces eran demasiado cortos. Cuando le digo a Patrick que, para mi gusto, algunos de los platos de HelloFresh no se dejan hervir a fuego lento el tiempo suficiente, me explica que cuando hablamos de la cantidad de tiempo que sus clientes quieren dedicar a cocinar una comida, según los estudios de mercado el "punto óptimo" es de unos veintisiete minutos. "Si la gente ve en la receta que se tardan cuarenta y cinco minutos dice: 'Yo no dispongo de cuarenta y cinco minutos'".

De un modo extraño, la manera de cocinar ultramoderna de los kits de comida recuerda a patrones de otra época, cuando los menús se ritualizaban a lo largo de la semana. En Italia aún es frecuente comer así. En las *trattorias* de Roma, tal y como explica la escritora Rachel Roddy en *The Guardian*, las especialidades del día son confortablemente predecibles: "El viernes es el día de la pasta con guisantes o del bacalao salado; el sábado, de los callos a la romana con menta y pecorino; el domingo, de los fetuccini con higaditos de pollo y, a continuación, asado de cordero; el lunes es el día de la sopa de

arroz con endivias; el martes, el de las alubias con pasta; el miércoles se come cualquier cosa que a una le apetezca y el jueves, ñoquis”.[12]

Como Soylent y otros sustitutivos de la comida, el kit es una tecnología para desactivar una parte de la apabullante variedad de opciones que nos brinda la vida moderna. “Queremos eliminar la tiranía de tener que elegir”, comenta Drake. Una vez que la caja llega a su destino, no tienes que tomar más decisiones, salvo qué platos vas a comer y qué días. No hay discusiones sobre el menú. Sabes que el lunes tocarán, por ejemplo, tortillas mexicanas; el martes, pilaf de frikeh y el miércoles, pescado en costra de finas hierbas acompañado de judías verdes y patatas.

Los kits de comida permiten vislumbrar cómo es la cocina cuando se convierte en una actividad completamente opcional. Generan una sensación de poder y libertad, no de monotonía y aburrimiento. En los años de la posguerra, cocina y comodidad parecían incompatibles; sin embargo, los kits de comida integran ambas cuestiones. Ser una persona que escapa de las demandas del teléfono y del ordenador, aunque solo sea durante veintisiete minutos, sienta de maravilla. Resulta agradable para el cuerpo y para la mente oler el penetrante aroma de la escofina al presionar el ajo contra la cuchilla; observar cómo el queso halloumi forma una corteza gelatinosa y dorada; notar debajo del cuchillo la textura cerosa de los cascotes de pistachos picados. He hablado con algunos amigos y me han contado que los kits de comida han posibilitado que, por primera vez en sus vidas, cocinar sea una actividad placentera.

¿Quién habría pensado que se puede persuadir a los consumidores para que paguen *más* por una comida que tienen que cocinar ellos mismos? Cuando redacto este libro, según mis cálculos, cuesta más del doble cocinar unos *penne all’arrabbiata* con panceta ahumada y perejil fresco servidos por HelloFresh que comprando tú mismo los ingredientes necesarios para preparar este plato –bastante básico– de pasta para la cena. Ahora bien, te pierdes la fichita que te recuerda que has consumido tres de las cinco raciones diarias de verduras y que te anima a comer a gusto: “¡Sonríe y devora!”.

Tras décadas de pérdida de estatus en favor de la comida preparada, cocinar ha pasado a ser una actividad deseable y respetada. El auge de los kits de comida se inscribe dentro un movimiento de mayor alcance en virtud del cual se está produciendo una vuelta a la cocina. En la biblioteca de la universidad donde llevo a cabo la mayor parte de mis investigaciones he observado que los estudiantes están empezando a traerse para almorzar táperes de comidas excitantes a base de verduras. A veces, cuando hacen descansos, oigo cómo intercambian trucos de cocina vegana, y eso es algo que hace unos años no habría sucedido. Por la salud, por el sabor o por puro

placer: el hecho es que, en los últimos años, una minoría significativa de consumidores ha vuelto a los fogones.

Ante la posibilidad de cocinar o de no hacerlo, ahora muchos optamos por cocinar. La cocina de hoy en día no siempre se parece a la de antes, pero no es algo por lo que necesariamente haya que ponerse a llorar. Lamentándonos de que solo al 10% de los estadounidenses les encante cocinar ponemos de manifiesto una premisa compartida según la cual cocinar es una actividad que nos tiene que fascinar. En otros tiempos, esta tesis nos habría hecho reír. Una persona no cocinaba porque le encantara cocinar. Había una persona que lo hacía –y esa *persona* era, con toda probabilidad, una mujer– porque no le quedaba otra opción.

En 2016 la historiadora gastronómica Rachel Laudan reflexionaba sobre la manera de cocinar de su madre, que había nacido cien años antes, en plena Primera Guerra Mundial. La madre de Laudan era la esposa de un granjero, y su vida, como la de la mayoría de las esposas en la década de 1930, estaba dominada por la producción de comidas. "Su trabajo era cocinar –escribe Laudan– y era un trabajo que no se acababa nunca. El desayuno tenía que estar en la mesa a las nueve; la comida, a las doce y media, y el té, la última comida del día, a las cinco".[13]

Solo leer la rutina diaria de la madre de Laudan resulta agotador. Cada mañana se levantaba y cocinaba un desayuno de beicon y huevos o huevos cocidos o arenques ahumados o salchichas:

> Tostaba pan al *grill* y lo colocaba en la panera. Después daba la vuelta a un mantel de tejido *seersucker* muy lavado, con los surcos y las líneas descoloridas, y lo extendía sobre la mesa del cuarto del desayuno; le ponía a la tetera su funda verde y sobre la bandeja situada a su lado, en la cabecera de la mesa, colocaba las jarras de agua y leche calientes. Allá iban la vajilla, los cubiertos, un platito con mantequilla, mermelada casera y la panera. Media hora después, recogía la mesa y fregaba.[14]

Todo ese esfuerzo para una sola comida. El procedimiento completo se repetía tres veces todos y cada uno de los días. Cada vez que se terminaba una comida, la madre de Laudan daba la vuelta al mantel y volvía a empezar.

En una ocasión alguien preguntó a Laudan si su madre era "buena cocinera" y ella se sintió un poco "desconcertada"; no supo qué responder. Según los criterios actuales, el nivel culinario de la madre de Laudan era asombrosamente alto en muchos sentidos. "No recuerdo una comida que no estuviera lista a su hora, tampoco recuerdo ninguna masa de hojaldre dura o un bizcocho que no subiera". Todos los alimentos que comía la familia eran de producción local, frescos y artesanales. Sin embargo, la madre de Laudan

no se debatía entre las opciones de ser o no ser una buena cocinera. Era lo que se esperaba de ella, sin más (y de cada una de las esposas de granjeros de Inglaterra de aquellos tiempos). No cocinaba porque *le encantara* cocinar, sino porque era el papel que se le había asignado en la vida.

No había nada extraordinario en la forma de cocinar de la madre de Laudan. En todo caso, su vida en la cocina era fácil en comparación con los estándares de la época. Al menos, la esposa de un granjero tenía acceso a carne y verduras en abundancia, mientras que en el Reino Unido de comienzos del siglo XX las cocineras que vivían en ciudades tenían que producir la misma cantidad de comidas, pero con ingredientes exiguos y un equipamiento limitado, a menudo en viviendas de una sola habitación donde no había cocina, y tampoco podían librarse de hacer la comida. Idealizamos las comidas caseras de otros tiempos: imaginamos a mujeres de mejillas sonrosadas guardando en la despensa pintorescos frascos de melocotones y de ciruelas. Sin embargo, una gran parte del arte de *cocinar* de la era premoderna la representa una madre agobiada lanzando a una olla lo que tenía a mano y enfrascada en una batalla diaria repleta de humo para conseguir mantener el fuego vivo y controlado, aparte del resto de quehaceres que tenía que gestionar.

Antes de manifestar demasiadas lamentaciones por la cocina del pasado, debemos recordar lo duro que era cocinar –y lo sigue siendo para millones de personas– cuando no se tenía poder de decisión.

LA TIERRA DE LAS COCINERAS

“Los pobres no cocinan” es la versión cómoda y es algo que se suele decir sin pensar. A menudo he oído decir a gente esnob que las personas con menos poder adquisitivo se podrían permitir comer perfectamente bien si dejaran de ir a McDonald’s y compraran alimentos básicos y austeros, como el arroz y las alubias. En 2014 en Reino Unido la baronesa Jenkin, una política conservadora, comentó que la gente pasa hambre porque no sabe cocinar y señaló que justamente esa mañana se había preparado ella misma un bol de gachas de avena para desayunar que apenas cuesta unos peniques, así que, ¿por qué los pobres no pueden hacer lo mismo?[15]

Sin embargo, en Estados Unidos los datos muestran que las personas con escasos ingresos en realidad dedican de media una cantidad de tiempo a cocinar en casa significativamente superior a la que invierten en ello las que tienen ingresos más elevados. Esto no quiere decir que todas las personas con ingresos bajos cocinen todos los días; como hemos visto, cuando los comensales cuentan con pocos recursos y poco tiempo, los alimentos envasados para picar a menudo son la solución. Pero desde la década de 1990 hasta el momento presente las personas con pocos recursos han

aumentado la cantidad media de tiempo que dedican a cocinar: de 57,6 minutos diarios en 1992 a 64 minutos diarios en 2007 y 2008. Asimismo, en Reino Unido las mujeres que realizan trabajos manuales mal pagados parecen ser mucho más proclives a dedicar 30 minutos o más diarios a cocinar que las mujeres de la clase profesional y las que ocupan puestos directivos, que cobran salarios altos.[16]

Unas semanas después de que mi familia y yo probáramos HelloFresh, me encuentro con Kathleen Kerridge, una periodista y activista contra la pobreza de treinta y ocho años. Kathleen tiene cuatro hijos. Sufrió un infarto de corazón a los veintinueve años y posteriormente le diagnosticaron cáncer de mama. Su marido fue despedido y durante un tiempo los seis miembros de la familia tuvieron que apañárselas con un presupuesto para alimentación de 40 libras semanales. En términos de HelloFresh, da para comprar dos comidas y media familiares para cuatro personas. Kerridge tenía que estirar el mismo dinero hasta veintiuna comidas para seis. Ahora, tanto ella como su marido trabajan, pero tienen empleos con sueldos bajos y después de pagar el alquiler, la calefacción y los uniformes del colegio nunca queda dinero suficiente para la comida. Cocinar todos los días requiere una gran dosis de inventiva y siempre tiene que arreglárselas con menos de lo que le gustaría.

A Kerridge le sacan de sus casillas muchas suposiciones acerca de la forma de cocinar de quienes disponen de un presupuesto ajustado. “Se dice que todos comemos platos preparados –me comenta en el congreso al que asistimos, durante la pausa del café–, pero yo no puedo permitirme comprar comida preparada para seis personas”. No le queda otra opción que cocinar; prepara todo desde cero todos los días, pero no siempre es una experiencia agradable. “Es horrible dar vueltas por el supermercado diciéndoles a los niños que no pueden escoger esto o aquello”. A diferencia de muchos otros niños, a los hijos de Kerridge siempre les han gustado las verduras, pero su madre tiene que racionarlas y adaptarlas al presupuesto sencillamente porque no les llenan tanto como la pasta o el pan.

Según Kerridge, algunas pretensiones de la cocina moderna solo dificultan más su vida. Fuera hay un mundo apasionante de personas con el cabello brillante que comen verduras relucientes y ella no se puede permitir acceder a él. Cuando sus hijas adolescentes ven courgetti (calabacines cortados en tiras largas, como espaguetis) en el supermercado le suplican que los compre porque los han visto en Instagram. “Pero cada kilo cuesta diez veces más que el de calabacines normales”, dice Kerridge.

Tampoco es que alguna vez haya sido fácil dar de comer a una familia disponiendo de unos ingresos bajos, pero antes el sentir general era que la de cocinar era una tarea difícil para todo el mundo. Ahora es diferente. Cocinar ha pasado a ser un *mundo ideal* en la imaginación compartida y Kerridge siente que le están tomando el pelo. Se le rompe el corazón, ha escrito,

cuando ve que sus hijos observan cómo apaña una comida "con tres cebollas tiernas y una taza de arroz". En un mundo ideal, escribe Kerridge, "todos los días les prepararía a mis hijos smoothies para desayunar. Buscaría únicamente los mejores ingredientes. Solo compraría productos orgánicos y de granja. Comería diez porciones de fruta y verdura cada día". En el mundo real, la cena consiste en aquello que se puede permitir acompañado, si uno tiene suerte, de "unas judías verdes del congelador".[17]

Así pues, ¿cocinar es poder? Quizá dependa de quién lo haga. Patrick Drake me cuenta que en HelloFresh tienen clientes con diversidad funcional que con los kits de cocina se sienten sumamente empoderados, ya que por primera vez pueden cocinar comidas enteras para sus familias. Además, durante el proceso adquieren una sensación de independencia y respeto que para ellos es nueva. Pero cuando cocinar es la única manera que tienes de poner comida en la mesa, la cosa cambia. Tanto en los países ricos del mundo como en los pobres, todavía hay millones de cocineros que producen comidas cada día a cambio de una mínima recompensa, salvo el honor que supone para ellos nutrir a sus seres queridos. Estos cocineros realizan un trabajo vital y elaboran comidas que a menudo protegen a sus familias de las enfermedades relacionadas con la dieta. Sin embargo, en cierta manera, los cocineros que generan este tipo de alimentación raramente son respetados como merecen.

"Hacemos un fetiche del aroma del cardamomo que emana de un pudin de arroz, pero las mujeres que lo producen permanecen en el olvido", comenta un día Prajna Desai desde su hogar en Bombay. En 2014, durante tres meses y medio, Desai dirigió un taller de cocina en Dharavi, el barrio de chabolas más grande de Bombay y, posteriormente, documentó las habilidades culinarias y las vidas de ocho mujeres con quienes había trabajado en su libro de cocina *The Indecisive Chicken: Stories and Recipes from Eight Dharavi Cooks* [El pollo indeciso: historias y recetas de ocho cocineras de Dharavi].[18] Es uno de los libros de recetas más divertidos que he leído en mi vida. La autora se encontró con que estas mujeres cocinaban aplicando "un cruce impresionante entre memoria y confianza", sin ninguna receta que les sirviese de ayuda. Eran cocineras dispuestas a correr riesgos y no les importaba tardar más de veintisiete minutos en preparar un plato de principio a fin. Estiraban la masa de los rotis de mijo perla con las manos y marinaban el pescado blanco en una salsa de tamarindo y cilantro fresco. Su comida destilaba sutileza y agudeza: sirvan como ejemplo unos melones amargos verdes con relleno dulce de cacahuetes, atados con un cordel y acabados mediante fritura superficial.

Desai fue a Dharavi en 2014 y buscó a voluntarios para un proyecto culinario. A la primera reunión acudieron unas treinta y cinco mujeres –"Creo que querían una excusa para salir de casa, comentó Desai–, pero solo ocho de ellas siguieron yendo día tras día. Veía al grupo tres veces a la

semana y las mujeres grababan –muchas no sabían escribir–las recetas de las demás compañeras. Para empezar, fue toda una lucha convencer a estas mujeres de que poseían algo que merecía la pena compartir. “Pensaban que habían venido a aprender recetas y no a ser las maestras”, recuerda Desai.

En la primavera de 2017, hablo con Desai por Skype para ponernos al día. Está en su casa de Bombay en una habitación cuyas paredes están forradas con telas coloridas y se escucha el sonido del canto de los pájaros de fondo. Desai tiene formación en Historia del Arte y en un primer momento una ONG dedicada al desarrollo de actividades relacionadas con las disciplinas artísticas se puso en contacto con ella para realizar un proyecto sobre el arte y la salud en el barrio de chabolas de Dharavi. A Desai se le ocurrió –como a muchos otros antes– que la cocina es en sí misma un arte, pero uno al que no le se otorga la consideración que merece.

Tal y como lo ve Desai, el éxito económico de la India depende del talento artesanal de mujeres como las que conoció en Dharavi. “Sin el trabajo no remunerado de las cocineras que producen tres comidas al día, el conjunto del país se desmoronaría. En la India todavía es muy habitual cocinar todos los días”, me dice Desai. Pero a la esposa y madre que crea comidas exquisitas con un presupuesto mínimo todavía no se le concede una posición relevante acorde a su trabajo.

Una de las cocineras con las que trabajó Desai es Kavita Kawalkar, un ama de casa de veinticinco años que se está formando para ser profesora. Uno de los platos de Kavita era un pescado masala, que consiste en un pescado en salsa de tomate picante con una hoja de cilantro. Antes de embarcarse en la salsa, Kavita agarró una cebolla entera y un trozo de coco deshidratado y los chamuscó por separado en dos quemadores de gas. “Este primer paso tan importante endulza la cebolla y convence al coco duro para que suelte el aceite dulce”, escribe Desai. El plato acabado, según Desai, sabía a “puro terciopelo para la lengua”.

Cuando lamentamos que ya casi nadie en Occidente *cocina*, el tipo de cocina que tenemos en mente es exactamente el que millones de esposas en la India aún llevan a cabo todos los días. Las ocho mujeres de Dharavi que participaron en el proyecto de Desai cocinan todo desde cero, incluso los panes sin levadura, que requieren una elaboración compleja. La comida que producen es variada, deliciosa y en su mayor parte saludable (aunque Desai vio que algunas usaban grandes cantidades de aceite de cocina barato, en consonancia con la tendencia global que vimos en el capítulo I). Una comida típica se compone de arroz, lentejas, algún chutney fresco, una ensalada u otro condimento casero, uno o dos curris y siempre, como acompañamiento, yogur casero. Este despliegue de talento y organización constituye una proeza que se repite tres veces al día; sin embargo, las mujeres que trabajaron con Desai no se veían a sí mismas como “alguien que tiene algo que aportar”.

En términos estrictos de alimentación, lo que están haciendo estas cocineras es beneficioso. Sin embargo, a Desai le preocupa el coste humano –en toda la India y en otras sociedades tradicionales asiáticas– de este sistema de producción de comidas tan trabajoso. Las mujeres a las que conoció en Dharavi elaboran comidas muy variadas no porque quieran, sino porque "sus familias esperan de ellas que cocinen una determinada variedad de platos". Cocinar no es negociable y esta obligación implica que ellas se sienten menos importantes que los hombres para quienes cocinan.

Las extraordinarias comidas que producen las cocineras tradicionales en la India y en otros lugares merecen ser celebradas. En la era de las enfermedades relacionadas con la alimentación, estas cocineras sirven medicina preventiva tres veces diarias. Supondría una pérdida de enormes proporciones que este tipo de tradiciones culinarias se extinguiesen en el momento que más las necesitamos. La cuestión es considerar si es posible mantener alguna versión de este tipo de cocina sin obligar a las mujeres a llevar vidas que pocos querrían para sí de presentárseles la oportunidad. ¿Podemos conservar las ventajas de la cocina tradicional sin forzar a nadie a soportar el estatus humilde de una cocinera tradicional?

NUEVAS NORMAS EN LA COCINA

Quedo con Yemisi Aribisala en Ciudad del Cabo una mañana de un día lluvioso. Viene de camino en un Uber, pero están en un atasco, así que la espero en una cafetería hípster, cuidándome un fuerte resfriado y dando sorbos a un café flat white. Al llegar, Aribisala –que tiene una risa muy sonora y contagiosa– me da una bolsa llena de delicias picantes con unos aromas tan potentes que me taladran la nariz. Hay peces pequeñitos secos y un tubo de pasta de chile ahumada, té de honeybush, higos negros secos y un surtido de especias de olores tremendamente fuertes que no se parecen a nada que yo haya visto u olido antes.

Aribisala es nigeriana y escribe sobre gastronomía. Me ha regalado lo que parece ser la mitad del contenido de su cocina y lo ha hecho con orgullo. Para ella, la comida nigeriana es un tesoro desconocido (en caso de que se pueda llamar desconocido a lo que comen 180 millones de personas). "Le digo a la gente que el mundo no sabe lo que es la comida nigeriana", anuncia Aribisala al comienzo de su libro de 2006 *Longthroat Memoirs*, donde cuenta no solo cómo es la comida nigeriana, sino también lo que implica ser una mujer que cocina en el siglo XXI.

Aribisala tiene estudios superiores y ha escrito que algunas mujeres de su familia opinan que no debería desperdiciar su inteligencia pasando tanto tiempo en la cocina. Pero ella siente un apego muy profundo por la gastronomía yoruba de la cultura en la que se crio. El estilo de cocina de

Aribisala no es como el método fácil de HelloFresh, sino que consiste en una serie de pasos complicados que antes habrían sido considerados "pruebas culinarias de feminidad", como manipular una olla al fuego sin usar guantes de cocina y trocear boniatos con maestría sin utilizar tabla de cortar. Se enorgullece de atreverse a sumergir la mano en un cazo de agua caliente para recuperar un huevo cocido. Al igual que Eddie Yoon en Chicago, Aribisala mantiene vivas las tradiciones para que sus hijos las conozcan: sopas viscosas espesadas con quimbombó y pollos viejos duros y con todo su sabor cocinados con pimientos rojos Caribe y nuez moscada.

No es difícil entender por qué en esta época muchas personas odian cocinar, admite Aribisala. Conoce a muchas mujeres en Abuya que no tienen problemas de dinero y dan de comer a sus hijos fideos instantáneos "cuando su cocinero-mayordomo, que gana 60.000 nairas [unos 150 euros] mensuales tiene el día libre. Piden unas pizzas y comida china para llevar para comer y para cenar". Optar por no cocinar es una posición perfectamente comprensible cuando las amas de casa nigerianas que cocinan –a diferencia de los chefs varones de la televisión– reciben un reconocimiento tan parco. De la mujer cocinera aún se espera que alimente a todos los miembros de la familia antes que a sí misma, que aguante quemaduras y cortes y "manos callosas", y que pocas veces le den las gracias.[19]

Pero, a pesar de todo, Aribisala mantiene que la cocina de la mujer nigeriana es un "espacio de poder e iluminación", un lugar al que las personas llegan hambrientas y del que se van alimentadas. Por este y otros muchos motivos, Aribisala se niega a dejar de cocinar, incluso cuando técnicamente podría decidir no hacerlo. No es la única que rehúsa salir de la cocina. "Muchas mujeres nigerianas –me explica– cocinan los fines de semana, congelan las comidas, las descongelan siguiendo unos horarios meticulosos tras las largas horas de trabajo durante la semana. Llegan a casa por la noche después de haber recorrido el trayecto en caravana y lucen el delantal y la cocina con orgullo".[20]

En vista de que podemos llevar comida a la mesa valiéndonos de tal diversidad de medios, resulta sorprendente que tantos de nosotros –en África, en Norteamérica o en Europa– aún escojamos cocinar. Puede que la cocina actual no se parezca mucho a la de nuestros abuelos, pero en parte se debe a que los hogares modernos tampoco son iguales. En algunos estados de Estados Unidos, de cada 1.000 hogares, 21 están encabezados por parejas del mismo sexo. Estas familias están rehaciendo el reglamento en torno a quién cocina, quién limpia y quién cuida a los niños. El resultado puede ser un renovado respeto por el valor de la cocina, ya que no existe la idea preconcebida de que solo una de las personas tiene una tarea que realizar.[21]

Todos estos años nos hemos equivocado al considerar que, mal que bien, ser cocinero no entraña un gran poder. ¿Qué puede haber más poderoso que

involucrarte en una actividad que apoya la salud y el bienestar de las personas a las que quieres (entre ellas, tú mismo)? Se puede comprobar cuando observamos las consecuencias de la transición nutricional alrededor del mundo. Se ve una línea claramente definida entre el abandono de la cocina casera de las comunidades locales –arroz y frijoles en México, sopa de verduras en Portugal– y el aumento de las enfermedades relacionadas con la dieta.

Como escribe Aribisala, deberíamos mostrar mayor aprecio por "lo difícil que es poner una olla al fuego y producir algo comestible y original cada día sin vislumbrar ninguna gloria en el horizonte". También tenemos que encontrar maneras de que cocinar sea mucho –*mucho*– más fácil. La mayor parte de la *cocina fácil* que se anuncia en internet no lo es.

Una solución al enigma de cómo mantener la cocina viva en la época actual es que seamos menos rígidos en lo relativo a qué es *cocinar* en realidad. Sigue siendo cocinar si quien lo hace es un hombre. Sigue siendo cocinar si recalientas en el microondas un curri casero del día anterior y solo te sientas tú a la mesa a disfrutarlo. Sigue siendo cocinar si utilizas media docena de utensilios de cocina *cómodos* y atajos que tu abuela no habría imaginado ni en sueños.

En todo el mundo, los cocineros están recurriendo a métodos nuevos para preparar las mismas comidas deliciosas. En Brasil, el aparato predilecto es la olla a presión, que cuece las tradicionales feijoadas y alubias negras estofadas en un tiempo mínimo y usando mucha menos energía. En Estados Unidos, Reino Unido y la India, el favorito es la olla Instant Pot: ha alcanzado el estatus de un objeto de culto entre la gente muy atareada (me incluyo en el grupo). Este aparato eléctrico combina las funciones de una olla de cocción lenta y una olla a presión con la de una arrocera y varias más, y permite preparar la rica comida tradicional afroamericana del sur de Estados Unidos, cocinada despacio pero sin tener que dedicarle horas de trabajo. En Italia triunfa el robot Bimby (en otros sitios se conoce como Thermomix), que además de realizar mezclas como un procesador de comida, también corta, bate, pesa, remueve y prepara un risotto tan suave y reconfortante que nadie que lo pruebe pensaría que no ha sido una *mamma* de fuertes brazos quien ha estado removiéndolo con amor durante veinte minutos. Hoy en día, uno de cada tres italianos –entre ellos, muchos hombres– posee un Bimby, un número sorprendentemente elevado teniendo cuenta que su precio ronda los 1.000 euros.[22]

En la cocina siempre se ha tenido que buscar el equilibrio entre lo que demandan nuestras vidas y nuestro deseo de acceder a comida sana y deliciosa. Encontrar ese término medio nunca ha sido más complejo que hoy, pero el lugar donde nos encontramos no está del todo mal. Una cosa es cocinar cuando no tenemos otra opción. Pero cocinar por elección y decidir poner en esa tarea nuestro tiempo y atención convierten la ocupación en

algo positivo. Es un gesto de determinación cotidiana y de amor, tanto si cocinas para ti como para otros. No hace falta que agarres una cabeza de coliflor entera, que la partas por la mitad formando una orquídea de grumos blancos diminutos y que luego los tuestes en el horno previamente calentado para después bañarlos con limón, pero lo haces igualmente. Nadie te ha forzado para que juntaras maíz, patatas, puerro y nata y cocinaras una rica y reconfortante sopa, pero aun así te alegras de haberlo hecho.

Las viejas costumbres alimentarias todavía no se han desvanecido del todo y lo recordamos cada vez que cocinamos, aunque solo sea un bol de sopa para una persona. El acto de tomar unos ingredientes y aplicarles calor implica un tipo de predeterminación que en muchas otras maneras de alimentarnos se ha perdido. Nos obliga a prestar atención a los ingredientes: aunque solo sea en el momento de recorrer el trayecto que va desde la mano hasta la olla.

Muchos y muy rápidos cambios han acontecido en torno a nuestra forma de alimentarnos. Sin embargo, la comida es un elemento tan central en nuestras vidas como siempre lo ha sido. Cocinar es una manera de honrar este hecho y de escapar de algunas contradicciones y excesos de nuestra cultura gastronómica. Puede que no cocinemos todas las comidas que hacemos, ni todos los días, pero cocinar algo es en sí un antídoto contra toda la locura de la vida moderna. Los correos electrónicos pueden dejarse sin responder. La clase de *spinning* se puede olvidar. Las notificaciones de WhatsApp vibran a lo lejos. Ignóralas. La cena está servida.

IX
CRUZAR EL PUENTE

En muchas partes del mundo ya se ha llegado al final del cuento de hadas: *Y nunca más volvieron a pasar hambre*. Como hemos visto, en comparación con lo que sucedía en generaciones anteriores, el copioso suministro alimentario de hoy en día parece un sueño. Durante siglos nuestros antepasados se consolaron con historias de casitas de pan de jengibre y pucheros de gachas mágicos que nunca se consumían, o de asados de ganso navideños (cuanto más gordo mejor). Los viejos cuentos de hadas de la tradición europea nos cuentan historias sobre cantidades ingentes: de carbohidratos en la barriga y de la sensación de seguridad increíblemente agradable que te acompaña cuando te vas a la cama sin hambre.

Las historias que contamos acerca de la comida importan, porque influyen en lo que comemos y en cómo lo comemos. *Y nunca más volvieron a pasar hambre* fue el relato adecuado para llevarnos de la tercera a la cuarta fase de la transición alimentaria: de la reducción del hambre a la abundancia. Entre los años 2000 y 2015, el porcentaje de personas que padecen hambre disminuyó el 27% en los países desarrollados. Esto no tiene nada de milagroso. Sigue causando una inmensa vergüenza colectiva que más de ochocientos millones de personas –entre las que hay millones de niños menores de cincos años que padecerán un retraso crónico del crecimiento por la falta de alimento en los primeros años de vida– aún pasen hambre. En vista de unas circunstancias tan horribles, en su momento fue totalmente natural centrarse en la tarea urgente de generar alimento suficiente, sin más. En 1941 Franklin D. Roosevelt declaró que "estar libre de carencias" era una de las cuatro libertades humanas fundamentales.[1]

Nuestro sistema alimentario es el legado de quienes mejoraron las variedades vegetales a mediados del siglo XX, cuya obsesión, por encima de la calidad, la diversidad o la sostenibilidad, era la cantidad de alimento producido. Se dice que Norman Borlaug, el padre de la Revolución Verde, ha salvado mil millones de vidas gracias a la invención de las variedades de trigo semienanas de alto rendimiento. No es fácil debatir esas cifras. Susan Dworkin, una escritora que comenzó su trayectoria profesional trabajando en el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, ha descrito la mentalidad de los especialistas encargados de mejorar las semillas; recuerda que preguntaban: "¿Cuánto grano se puede obtener de media hectárea?". Ahí

entran en juego ellos. Eso es lo que piensan. No tienen la mirada puesta en la mesa de comer. Ellos se fijan en los abdómenes hinchados.[2]

Pero si damos un vistazo al desconcertante y contradictorio suministro alimentario actual, *Y nunca más volvieron a pasar hambre* ya no parece el final feliz que debemos contarnos. Existen nuevos horrores relacionados con la alimentación, como el aumento del número de niños de dos años a quienes se les tiene que extraer la dentadura porque consumen demasiadas bebidas azucaradas o los adultos a los que hay que amputarles una extremidad como consecuencia de la diabetes tipo 2. Nuestro sistema agrícola sigue optimizando la productividad y el rendimiento, aunque los problemas que afronta la mayoría de la población del planeta hoy resultan de una combinación de sobreconsumo y malnutrición.

Y nunca más volvieron a pasar hambre no es el final feliz de los bebés "delgados-gordos" de la India, ni tampoco el de los consumidores del mundo occidental que disponen de poco tiempo y pocos ingresos, y para los que la única forma de evitar la punzada del hambre en el estómago vacío es suministrarse una dieta desequilibrada en nutrientes, a base de snacks. Esta historia no sirve para enmendar los problemas derivados de los monocultivos de la dieta estándar global, o el hecho de que casi todas las dietas que se siguen hoy en día sean demasiado ricas en azúcares y aceites refinados e insuficientes en micronutrientes. Este relato simplista no nos salva de la miseria de los desórdenes alimentarios. Además, hay otros apetitos que no se pueden satisfacer únicamente con nutrientes alimentarios. Hambre de tiempo para comer y para cocinar en nuestras atareadas vidas profesionales. Hambre de no cruzar el puente ser obesos. El deseo cansino de no sentir a todas horas tanta culpa y agonía por nuestras elecciones alimentarias.

El anhelo de no volver a tener hambre explica en gran medida (aunque no del todo) nuestra conducta irracional en torno a la comida. Cuando comemos, a menudo tememos cosas que no deberíamos temer. Miramos con terror las raciones escasas y a quien nos sugiere que comamos menos cantidad de nuestros adorados caprichos (desde la carne hasta el azúcar) lo vemos como a la bruja malvada del cuento. En cambio, una magdalena dulcísima de 500 calorías con doble capa de glaseado, cubierta de virutas y con un tamaño dos veces mayor al de las magdalenas de los años ochenta, solamente nos transmite alegría y celebración y finales felices.

Tenemos que adoptar nuevas maneras de pensar en la comida que nos ayuden a adaptarnos a la abundancia que nos rodea en la actualidad y a comenzar a desarrollar una forma de comer mejor. Dada la frecuencia con la que los seres humanos hemos alterado nuestra cultura alimentaria en el pasado, sería de esperar que el extraño lugar en que nos hallamos hoy con respecto a la comida no sea el último capítulo del cuento, sino una fase que nuestros bisnietos algún día recordarán confundidos desde la distancia, del mismo modo que nosotros recordamos ahora que se condujesen coches sin

llevar puesto el cinturón de seguridad o los anuncios de cigarrillos que publicitaban el tabaco como una cura para el asma. "¿Cómo? ¿Los padres daban a sus hijos para desayunar unos círculos pintados como un arcoíris con glaseado de azúcar? ¡Y era legal que en el paquete se afirmara que era una 'opción inteligente'!".

Sigo albergando la esperanza de que podemos abrirnos paso de algún modo y pasar de la cuarta fase de la transición alimentaria a la quinta. Como explica Barry Popkin, consistiría en unos nuevos patrones de alimentación y de forma de vida propiciados por un "cambio de comportamiento". Sería, sobre todo, un cambio de cultura. Como en Corea del Sur, en la quinta fase aún tendríamos la abundancia de la cuarta, pero se manifestaría en una manera de comer más comedida y centrada en los alimentos de origen vegetal. Por mi parte, mantendría el kimchi y las apasionantes nuevas formas de cocinar de la cultura gastronómica actual, pero mandaría al traste la alimentación limpia y la culpa. La quinta fase vería el regreso del agua como bebida preferencial y una reducción del consumo de "bebidas calóricas". Tendría lugar un aumento de las "actividades intencionadas", a medida que las personas reducen la dependencia de los coches propia de la cuarta fase y comienzan a caminar y a moverse otra vez en bicicleta. Lo deseable sería que, tras el proceso de aceleración tan tremendo de las enfermedades relacionadas con la alimentación de la cuarta fase, en la quinta viéramos una reducción de las ENT y de la obesidad. Mi esperanza es que también veamos menos gordofobia y comprendamos que una alimentación saludable es algo más que los cuerpos de Instagram. La comida, de nuevo, estaría para nutrirnos y no para hacernos enfermar.[3]

Sin embargo, no alcanzaremos ese estado sin ayuda externa, lo cual implica que gobiernos y otras organizaciones tendrán que cumplir con su parte antes de culpar otra vez a la comida. Cambiar el mundo donde comemos requerirá llevar a cabo acciones en múltiples frentes: desde la agricultura y la adecuada regulación de los mercados alimentarios hasta la educación y las clases de cocina. Tal y como escribió la periodista Felicity Lawrence en 2018, cada vez está más claro que para reformar este entorno es necesaria intervención gubernamental: "Aunque podemos ejercer mil rebeliones individuales, ninguno de nosotros podemos cambiar el panorama por nuestra cuenta".[4]

EL SUCULENTO PASTO VERDE

Por alguna razón, incluso en medio de esta crisis épica de problemas relacionados con la alimentación que ha provocado un deterioro de la salud, la idea de que los gobiernos tienen el deber de ayudar a la ciudadanía a comer y beber de una manera más saludable sigue generando controversia.

Cada vez que alguien propone una ley para hacer reformas en el ámbito de la alimentación, se oye a una persona que grita enfadada: “¡Estado paternalista!”. En 2012 en Nueva York hubo un clamor popular cuando el alcalde Bloomberg propuso limitar el tamaño de las bebidas sin alcohol azucaradas, poniendo como tope 453 gramos para las botellas más grandes. Seamos claros; la intención de Bloomberg nunca fue prohibir los refrescos, ni tampoco fue un ejercicio de racionamiento. Los ciudadanos iban a seguir siendo libres de comprarse tantas botellas de refresco azucarado de 453 gramos como quisieran o pudieran. Pero la ley de Bloomberg –que fue derogada en 2014 por el Consejo de Salud de Nueva York antes de que fuese promulgada– recibió ataques desaforados por considerarla una violación paternalista de las libertades individuales. “Parece que cree que la mejor y más importante finalidad de un gobierno es decirle a la gente cómo deben vivir sus vidas hasta el mínimo detalle”, observó una voz crítica con el alcalde.[5]

La resistencia tan generalizada a que el Gobierno amplíe su nivel de intervención en cuestiones alimentarias está causada en parte, sospecho, por un impulso muy humano: desde la infancia, odiamos que nos digan qué es lo que podemos meternos en la boca y esto nos lleva a adoptar una postura rebelde. Que te digan lo que tienes que comer se percibe como una intrusión, tal y como cualquier padre o madre de un niño meticuloso pronto descubre. “Anda, ¡date una vuelta!”, pienso a menudo cuando veo esos folletos informativos aprobados por el Gobierno sobre cómo hay que comer, en los que dicen que un pastel de arroz con requesón es un buen tentempié. Y que conste que me gusta el requesón.

Hay una segunda razón por la que en estos tiempos se desprecia tanto la idea de regular la alimentación y es la cuestión psicológica del concepto *menos*. Antes estábamos más conformes con que los gobiernos intervinieran para proteger el suministro alimentario en nuestro nombre porque en gran medida esa protección consistía en asegurar que tuviéramos suficiente para comer. Desde épocas remotas una función básica del Estado era garantizar que los graneros estuviesen llenos y que el alimento llegase a toda la población. Incluso el racionamiento en tiempos de guerra tenía tanto que ver con asegurar que cada persona tuviera su parte como con decirle a la gente que había que recortar. Mi madre nació en 1941 y todavía se le empañan los ojos de gratitud al recordar el sirope de grosella negra que el Gobierno británico daba gratis a los niños durante la guerra para garantizar que tomasen suficiente vitamina C.

El dilema de nuestro tiempo es que los gobiernos y las ciudades no pueden continuar prometiéndonos más comida porque, sencillamente y por término medio, ya tenemos demasiada. Así, la mayor parte de las acciones gubernamentales sobre la alimentación nos parecen punitivas. Para Bloomberg la ley era únicamente una forma de cumplir con su deber de

proteger la salud pública en una ciudad donde se estima que 987.000 personas padecen diabetes tipo 2. Pero los que criticaron esa ley sintieron que les robaban la comida del plato (o, más bien, el refresco de sus vasos del tamaño de un cubo).

Sin embargo, en lo referente a las políticas alimentarias hay algo que los gobiernos podrían y deberían tratar de ofrecer a las personas, y ese algo es comida de calidad.

Durante décadas nos han embaucado hablando de la cantidad y hemos prestado demasiada poca atención a la calidad de lo que comemos. ¿Tienes hambre? Come más. ¿Eres una persona obesa? Come menos. Tanto si estamos intentando perder peso o intentando engordar, se ha desarrollado una visión limitada y falsa de la nutrición como una mera cuestión de poner o quitar calorías. Pero una dieta saludable no es una cuestión solo de cantidad y tampoco puede definirse únicamente por lo que *no* contiene. Como hemos visto, una forma de alimentación que genere salud no es simplemente una dieta baja en azúcares y con poca comida rápida, sino una que incluya muchos alimentos con un contenido alto de nutrientes, como el yogur, el pescado, los frutos secos, las legumbres y las verduras de hoja verde.

Todavía existe una opinión bastante extendida que dice que la comida "de buena calidad" es cosa de pijos o de ricos. El locutor de radio Derek Cooper escribió una vez que el error de la cultura gastronómica de Reino Unido estaba en la existencia de dos tipos distintos de comida. El primer tipo eran los productos baratos y desagradables que Cooper llamó "latas de basura multicolor". El segundo, los alimentos caros que van de la mano de palabras como *real, natural, orgánico, tradicional, puro, elaboración artesanal*. "Pero –se preguntaba Cooper– ¿no debería ser toda la comida lo más pura y fresca posible? En todo caso, ¿por qué hay comida barata?". En los dos últimos años, quienes trabajan en el ámbito del desarrollo alimentario por fin han comenzado a preguntarse también por la calidad. Ahora el sistema alimentario global debe atender no solo el hambre, sino también el aprovisionamiento de dietas de mayor calidad en todas las partes del mundo, para los ricos y para los pobres, para los jóvenes y para los viejos.[6]

Estaba tratando de imaginarme cómo contar esta nueva historia sobre la comida y de repente me acordé de *Los tres machos cabríos Gruff*, uno de los cuentos favoritos de mi hijo mayor cuando era pequeño. Trata de tres machos cabríos que son hermanos: uno pequeño, uno mediano y uno grande. Viven en un campo cubierto de maleza y ansían comer algo mejor. Al otro lado del río hay un prado con la hierba más verde y agradable que ninguno de ellos haya visto jamás. Pero, para poder llegar hasta allí, los tres machos cabríos tienen que cruzar un puente donde vive un trol malvado que devora

a todo aquel que se atreva a cruzar. Afortunadamente, los animales consiguen engañarle para que no se los coma y cruzan el puente a salvo hasta llegar al suculento pasto verde.

Y llegaron hasta el suculento pasto verde es una aspiración alimentaria mejor, me parece a mí, que *Y nunca más volvieron a pasar hambre*. Esta es una historia sobre la calidad, la diversidad y el disfrute de la comida, y también sobre la cantidad. Lo que está en juego no es solo un pasto viejo cualquiera; están en juego las cosas buenas. (Siempre visualizo una pradera exuberante con muchos tipos de hierbas salvajes). Se puede hacer una lectura de esta historia como si tratase de la reconexión con el campo y el reconocimiento de las bondades de la comida real cuando la vemos, tal y como hacían nuestros antepasados cazadores-recolectores. A diferencia de la comida limpia u otras muchas reacciones alimentarias extremas del mundo actual, en este relato se va corriendo hacia la comida y no se huye de ella. No tiene que ver con la culpa o la negación, sino con una alimentación de mayor calidad. Somos los machos cabríos de Gruff y, sea cual sea nuestra talla, tenemos que cruzar el puente hambrientos. Pero hay troles malvados que aguardan mientras vamos cruzando. Los troles pueden adoptar muchas formas que dependen de nuestras circunstancias vitales. La cuestión es cómo conseguimos sortear a los depredadores y llegar hasta el suculento pasto verde, hasta una manera de alimentarnos que de verdad nos proporcione placer y salud.

No pretendo saber qué hay al otro lado del puente. Algunos dicen que el futuro de la alimentación está en los insectos; otros, que está en las algas. Por definición, la alteración de nuestras dietas que tan urgentemente necesitamos no puede consistir solo en una cosa porque, como hemos visto, la manera de alimentarse de una sociedad en un momento determinado está relacionada con otros muchos factores, entre ellos, la política y la economía, la educación y los modelos de trabajo. Yo tengo el presentimiento de que en lugares distintos el “suculento pasto verde” tendrá un aspecto diferente a medida que comencemos a reclamar y a reinventar algunos alimentos locales que el sistema alimentario global tanto se ha esforzado en ocultar. Tenemos que volver a preguntarnos qué alimento puede ofrecernos el campo más cercano en vez de contar con que los agricultores produzcan una serie de artículos como a partir de un retrato robot en todas las partes del mundo.

El cambio que necesitamos ha de producirse tanto en la cultura como en los ingredientes. Sea como sea que quede la quinta fase, el primer paso es alterar las historias que nos contamos sobre la comida. Y el siguiente es poner un pie en el puente. Alrededor del mundo se ven algunas señales esperanzadoras de que esto ya está empezando a suceder.

ACABAR CON LOS PERSONAJES DE DIBUJOS ANIMADOS

Cuando le pregunto a Barry Popkin si en algún lugar del mundo ve razones para ser optimista y pensar que podría darse un cambio que nos aleje de los actuales patrones alimentarios destructivos, su primera respuesta es una palabra: Chile.

A fecha de 2016, Chile tenía el consumo medio más alto de bebidas edulcoradas del planeta. En el país también se comían cantidades extraordinariamente grandes de bocadillos salados, patatas fritas y postres dulces industriales. Más de la mitad de los alimentos adquiridos en los hogares corrientes eran ultraprocesados y las tasas de obesidad de los chilenos eran de las más altas en Latinoamérica, solo por detrás de México. Según las estimaciones del Ministerio de Salud de Chile, casi el 66% de las personas adultas chilenas tenían sobrepeso o eran obesas en aquel momento, cuando en fechas tan cercanas como la década de 1980 era más habitual que la población sufriera desnutrición. Hasta aquí, todo suena familiar. Todos los países latinoamericanos han sufrido los peores efectos de la transición alimentaria más tarde que Estados Unidos o Europa, pero a un ritmo más acelerado.[7]

La diferencia fue que en 2016 Chile también promulgó el conjunto de leyes más agresivo del mundo contra los alimentos perjudiciales para la salud. El Gobierno aprobó aplicar un impuesto del 18% a los refrescos edulcorados, uno de los impuestos al azúcar más altos hasta el momento. Pero esto solo era el principio. En un movimiento audaz que los expertos en salud pública vieron con buenos ojos, pero que un portavoz de la industria describió como “invasivo”, las nuevas leyes chilenas de 2016 relacionadas con la alimentación obligaron a los fabricantes de cereales a eliminar todas las imágenes de personajes de dibujos animados de las cajas. Fue un intento de alterar la simbología básica de los alimentos envasados. No habrá más conejitos ni adorables osos polares en las cajas de cereales glaseados y, por lo tanto, tampoco habrá más engaños que sugieran que este tipo de artículos son un elemento esencial para vivir una infancia feliz. En 2018, un titular de *The New York Times* resumía esta ley: “Chile Slays Tony the Tiger” [Chile mata al tigre Tony].[8]

La eliminación de los personajes de dibujos animados de las cajas de cereales es solo uno de los elementos de una serie de leyes alimentarias que, en conjunto, constituyen un asalto a gran escala a la cultura alimentaria obesogénica. El motor y guía detrás de estas normativas es el senador Guido Girardi, quien anteriormente ejercía como pediatra y ha descrito el azúcar de la comida basura como el “veneno de nuestro tiempo”. Desde 2007, Girardi ha abogado por leyes alimentarias más estrictas para Chile, pero la aprobación de tales leyes se posponía una y otra vez a causa de los intereses de las grandes corporaciones. Girardi describe el triunfo final como “una guerra de guerrillas de muy duro bregar”. En los colegios chilenos ya no se permite vender alimentos ultraprocesados, como chocolatinas o patatas

fritas, y se ha prohibido la venta de huevos Kinder Sorpresa, porque se considera que el juguete puede incentivar el consumo de azúcar.[9]

El aspecto más llamativo de las leyes alimentarias chilenas han sido los nuevos requisitos de etiquetado para los alimentos. Las etiquetas nutricionales se han utilizado muchas veces en el pasado en un esfuerzo por persuadir a las poblaciones para que adopten dietas saludables, pero la mayor parte de estos esfuerzos han sido francamente inútiles. Indicando en un listado los gramos de grasa, por ejemplo, o el tamaño de las porciones que contiene un paquete, la idea es que los consumidores se armen con las herramientas necesarias para escoger alimentos más saludables. Pero esta premisa parte de la base de que los consumidores son individuos racionales y formados que eligen su comida libremente, sin restricciones de tiempo o dinero. También da por hecho que se preocupan tanto por la salud como por el aporte nutricional.

Hasta la fecha, casi todas las etiquetas alimentarias han fracasado estrepitosamente en la batalla contra las enfermedades relacionadas con la dieta, porque los mensajes son demasiado confusos o sutiles y no tienen en cuenta cómo se comportan realmente las personas en el supermercado. A menudo hay que entrecerrar los ojos para enfocar el texto de la etiqueta y conseguir adivinar cuál es el tamaño real de las porciones y qué intenta decir exactamente el sistema de códigos de color. Numerosos estudios han demostrado que los consumidores que ya prefieren los alimentos saludables tienen más probabilidades de usar los productos cuyo listado de nutrientes aparece en la parte frontal del paquete. La mayoría de las etiquetas alimentarias, por tanto, afianzan las desigualdades en materia de salud que su diseño venía a corregir.[10]

Chile decidió que sus etiquetas alimentarias iban a ser mucho más claras y austeras. Comenzaron a ponerlo en práctica en 2014 con una serie de etiquetas de advertencia en los alimentos dirigidos a los niños, como las leches saborizadas, los yogures con alto contenido de azúcar y los cereales de desayuno. Unas etiquetas sencillas hexagonales anunciaban: “Alto en azúcares”, “Alto en sodio”, “Alto en grasas saturadas” y “Alto en calorías”. El Gobierno chileno estaba alertando a los ciudadanos sobre el trol malvado. Comparándolos con las normas del etiquetado alimentario de Estados Unidos, los mensajes eran asombrosamente contundentes. Marion Nestle, una profesora de Nutrición de la Universidad de Nueva York, alabó la nueva normativa calificando las etiquetas como “absolutamente increíbles”. Sin embargo, para el senador Girardi y otros miembros del *lobby* de la salud pública, las etiquetas no llegaban lo suficientemente lejos. Girardi dijo que eran “basura” porque, desde su punto de vista, no daban cobertura a una gama de alimentos lo bastante amplia y porque los fabricantes tenían permitido imprimir las advertencias en rojo, azul o verde, unos colores que para muchos consumidores poseen connotaciones positivas.[11]

Desde entonces, las etiquetas se han rediseñado con el fondo de color negro y ahora se aplican a miles de productos que se encuentran en los supermercados corrientes chilenos. Estos avisos oscuros van adheridos no solo a las galletas y a los tentempiés, sino también a muchos artículos que llevan un largo tiempo en el mercado presentándose a los consumidores como "saludables", como los yogures, los aderezos para ensalada "ligeros", los zumos no diluidos y las barritas de granola. Todavía es muy pronto para decir si las etiquetas ayudarán a revertir las tasas de obesidad en Chile, pero hay señales que indican que el comportamiento de los consumidores ya está cambiando, pues las personas se han apartado lentamente de determinados alimentos. Casi el 40% de los ciudadanos chilenos entrevistados dijeron que ahora los logotipos negros les sirven de ayuda para decidir qué productos van a comprar. Patricia Sánchez, una madre de dos hijos, le contó a un reportero de *The New York Times* en 2018 que antes nunca leía las etiquetas de los alimentos pero que las nuevas "como que te obligan a prestar atención".[12]

En el momento de redactar este libro un puñado de países han copiado a Chile la idea de aprobar legislaciones que obligan a poner etiquetas de advertencia en los alimentos. Perú, Israel y Uruguay han seguido el modelo chileno y se comenta que es posible que Brasil y Canadá sigan también su ejemplo.

Las nuevas leyes alimentarias de Chile no han sido aceptadas unánimemente por todos. En el verano de 2017 conocí a una mujer encantadora de Santiago –una apasionada cocinera– que lamentaba el hecho de que su sal marina favorita ahora llevara una etiqueta negra, como si una pizca de sal marina en una olla de sopa fuera el equivalente a una ración de patatas fritas rociadas con sal. Otros dicen que no es correcto demonizar el azúcar y la sal –o, para el caso, cualquier alimento– porque nos arriesgamos a que las personas se angustien por sus elecciones alimentarias.

No se puede negar, sin embargo, que las nuevas leyes han incitado a la industria alimentaria a pasar a la acción. Como reacción a la normativa, hasta el 20% de todos los productos alimenticios que se venden en Chile (más de 1.500 artículos) se han reformulado: se han reducido los azúcares y las grasas con el objetivo de evitar las temidas etiquetas negras. Coca-Cola ha informado que el 65% de las bebidas que vende en Chile a día de hoy poseen un contenido de azúcar bajo o reducido.[13]

En cierto sentido, este tipo de normativas también simplifican el trabajo a la industria alimentaria. La experta en políticas alimentarias Corinna Hawkes me contó que se reúne con muchos representantes de multinacionales alimentarias que dicen que les gustaría eliminar una parte del azúcar de sus productos, pero hacerlo les resulta difícil porque si reducen mucho el dulzor de los cereales o de los yogures, los consumidores pueden pasar a comprar los productos de la competencia. Un etiquetado y un sistema de impuestos

globales como los vistos en Chile crean un terreno de juego para competir en igualdad de condiciones donde ni un solo fabricante es castigado por eliminar el azúcar.

Allá donde se han introducido impuestos al azúcar, la reacción estándar de la industria ha sido reformular los productos y crear versiones con bajo contenido en el mismo. Debo confesar que la comida ultraprocesada con bajo contenido en azúcar a mi entender aún no se parece mucho al pasto verde del cuento. Varios estudios realizados durante un periodo largo de tiempo y en los que ha participado una población base amplia sugieren que los endulzantes bajos en calorías siguen estando relacionados con mayores niveles de diabetes tipo 2 y con el aumento de peso. Pero incluso si estos alimentos reformulados no son perfectos, se trata de una buena noticia que la industria alimentaria se vea obligada a dedicar más esfuerzos a pensar acerca de lo saludables que son (o todo lo contrario) sus productos.[14]

Latinoamérica está comenzando a perfilarse como líder mundial de las reformas alimentarias. En Brasil, Carlos Monteiro ha dicho sobre las dietas modernas y el daño que causan que "no hacer nada ya no es una opción". Monteiro es profesor de Nutrición y Salud Pública, y ayudó a trazar las directrices oficiales de la nutrición en Brasil, que han sido elogiadas como las mejores del mundo. En lugar de sermonear a la población diciéndoles cuáles son los nutrientes que deben consumir y en qué cantidades, las pautas brasileñas hablan de alimentación en términos de comida real y de platos que comen los seres humanos. Se aconseja escoger sobre todo "alimentos mínimamente procesados", pero también se reconoce que los aceites, las grasas, el azúcar y la sal pueden formar parte de "dietas diversas y deliciosas" cuando se usan para cocinar. Estas directrices oficiales celebran el hecho de compartir alimentos en una mesa como una "parte natural de la vida social".

En el ámbito de la nutrición también ha habido mucha agitación en torno al caso de México –un país donde más del 70% de la población padece sobrepeso u obesidad– y su impuesto a las bebidas azucaradas, que sirvió de ejemplo e inspiración para casi todos los impuestos al azúcar, entre ellos el que se introdujo en Reino Unido en la primavera de 2018. El impuesto mexicano a las bebidas azucaradas grava solamente un peso por cada litro de bebida azucarada (el equivalente a unos céntimos). Algunos agentes de la industria que mantienen una posición crítica hacia el impuesto (establecido el 1 de enero de 2014) dicen que hasta el momento no ha hecho nada por reducir los niveles de obesidad o diabetes del país. Eso es cierto, pero dado que el impuesto se creó hace tan poco tiempo, es aún pronto para juzgarlo.

Lo que está claro es que el impuesto mexicano ha desencadenado un cambio radical en los hábitos de consumo de bebidas en un país donde se beben más refrescos que en casi ninguna otra parte del mundo. Investigadores de la Universidad de Carolina del Norte analizaron los efectos

que había tenido el impuesto en las adquisiciones de los ciudadanos mexicanos. El alentador hallazgo del estudio fue que, en base a los registros de compra en las tiendas de casi siete mil hogares, hubo una caída del 5,5% en la adquisición de bebidas azucaradas ya el primer año de aplicación del impuesto. En el segundo año (2015) las ventas cayeron todavía más: el 9,7%. Las reducciones más altas procedían de los hogares con los "niveles socioeconómicos más bajos", justamente las personas que padecen las tasas más altas de enfermedades relacionadas con la dieta. Mientras tanto, la adquisición de bebidas libres de impuestos, en especial el agua embotellada, aumentó.[15]

Algunos argumentaron que el impuesto al azúcar de México no era lo bastante alto para provocar un impacto revelador. Pero los datos sugieren que hasta los pequeños ajustes en el precio de la comida y la bebida pueden originar cambios significativos en el comportamiento de los consumidores, especialmente si van acompañados de mensajes nuevos sobre la alimentación. Como en Chile, el impuesto a los refrescos de México forma parte de una campaña más amplia para reducir las connotaciones positivas de la comida basura y los refrescos entre la opinión pública. En 2012 Bloomberg Philanthropies financió a Alejandro Castillo, un defensor de los consumidores que llevaba mucho tiempo batallando para mantener la comida basura (allí llamada "chatarra") fuera de los colegios mexicanos. Castillo creó una serie de producciones audiovisuales donde presentaba a los personajes de dibujos animados de los alimentos azucarados como el "Cártel de la Chatarra"; el tigre Tony estaba caracterizado como "El Tigre" o "El señor del azúcar". Castillo también produjo varios anuncios que se emitieron en la televisión mexicana, titulados "Doce cucharadas", en alusión a la cantidad de azúcar de una botella de refresco. En uno de los carteles se mostraba a dos niños a quienes se les ofrecía, casi como una imposición, una botella de refresco. "¿Les darías 12 cucharadas de azúcar? –se leía en el cartel–. ¿Entonces por qué les das un refresco?".[16]

Lo verdaderamente radical de estas leyes alimentarias mexicanas y chilenas, y de las campañas en torno a ellas, es que han empezado a modificar las ideas colectivas de lo que es normal en materia de alimentación. Imagínate ser un niño chileno que nace ahora y que nunca asociará los cereales de chocolate con animales de dibujos animados. Despojado de su mascota, un paquete de cereales altamente glaseados se revela como el desayuno pobre en nutrientes y aburrido que en realidad es: nada excepto un montón de maíz empapado y azucarado, inundado en leche.

SI YO TUVIERA ESOS RESULTADOS EN MATEMÁTICAS, ME ECHARÍAN DEL TRABAJO

Transformar todo un entorno alimentario es una labor abrumadora. Además, en la mayoría de los países parece un escenario improbable, ya que los gobiernos son reacios a adoptar cualquier medida que pueda contrariar a la industria alimentaria. Al igual que sucede con el cambio climático, no es difícil sentirse derrotado al observar la magnitud del problema. Sin embargo, quizá no tengamos que cambiar el entorno alimentario por completo para introducir cambios beneficiosos en la manera que tienen las personas de alimentarse. Quizá podemos empezar por cambiar únicamente una parcela pequeña.

El entorno en que nos ha tocado vivir determina en gran medida lo que comemos. Pero el entorno no se refiere al mundo en general. Todos los días realizamos elecciones alimentarias en una serie de *microentornos* alimentarios. Un microentorno puede ser desde una tienda hasta un restaurante, una zona de restaurantes o una mesa de comedor familiar. Theresa Marteau es la directora de la Unidad de Investigación del Comportamiento y la Salud de la Universidad de Cambridge, donde lidera un programa de investigación de cuatro años para evaluar cómo se podrían rediseñar algunos microentornos de tal manera que ejerzan sobre las personas un suave empuje automático que las lleve a comer y beber de una manera más saludable. A Marteau le interesa explorar, por ejemplo, cómo persuadir a las personas para que coman menos carne y cuáles son los métodos más eficaces para conseguir que reduzcan el tamaño de las porciones.[17]

Marteau y sus colegas han averiguado que, realizando ajustes aparentemente poco relevantes en los escenarios donde seleccionamos la comida y la bebida, se puede lograr un efecto espectacular en nuestras elecciones. Por ejemplo, modificando el tamaño de las copas de vino la gente puede verse alentada a beber más o menos. La conclusión evidente es que para convencer a las poblaciones de que moderen el consumo de vino, una solución sería que en los bares y en los restaurantes se usaran copas más pequeñas (en caso de que se pudiera persuadir a los establecimientos de que se apuntaran a hacerlo). Esto suena muy fácil, le dije a Marteau. “¡Claro! ¡Por supuesto!”, exclamó ella. Lo bonito de esta propuesta, señala, está en que nadie le estaría diciendo a nadie cuánto tiene que beber. Tras décadas de trabajo con la comida y el comportamiento, Marteau ha aprendido que a la gente no le gusta nada que le marquen la cantidad que tiene que consumir. Sin embargo, cuando se altera nuestro entorno, modificamos nuestro comportamiento sin apenas darnos cuenta y sin padecimiento alguno.[18]

Arquitectura de la elección es el término utilizado hoy en día por los científicos del comportamiento para describir el diseño de entornos donde todas las opciones son saludables. Me parece una idea atractiva: construir una casa de buenas opciones donde nuestros deseos alimenticios son libres

de campar a sus anchas. Hay una gran diferencia en comparación con cómo vivimos ahora, pues nuestras buenas intenciones se vienen abajo ante microentornos abarrotados de señales para que comamos de más.

Si hay algún sitio donde existen probabilidades de poder cambiar nuestros hábitos alimentarios, ese sitio es el colegio: cuando somos niños y estamos rodeados de nuestros amigos. Por eso es tan triste que a tantos colegios de Estados Unidos se les presione para que permitan que en las cafeterías de sus centros se dispense comida basura en forma de alimentos industriales. En 2018 los colegios de Houston renovaron un contrato de 8 millones de dólares por cuatro años con Domino's Pizza, que ha creado una versión especial de pizza para los colegios denominada Smart Slice ('porción inteligente'), cuyos ingredientes están modificados para ajustarse a las normas alimentarias del colegio. Según Bettina Elias Siegel, una abogada y defensora de la alimentación de mejor calidad en los colegios, aunque la pizza Smart Slice es más saludable que una porción normal de Domino's Pizza, su presencia en los colegios conlleva que los niños conozcan la marca y que desarrollen fidelidad a la misma. Básicamente, estas empresas están utilizando la cafetería del colegio para enseñarles a los niños que la comida basura es normal.[19]

Sin embargo, los colegios también se pueden convertir en entornos donde los niños aprendan hábitos alimentarios más saludables que en casa. En la primavera de 2017 visité la Washingborough Academy, en el condado Lincolnshire, un colegio público de educación primaria donde toda la jornada escolar está orientada a fomentar que los niños desarrollen una relación saludable con la comida. Cuando Jason O'Rourke –el jefe de estudios del centro– comenzó a trabajar en el colegio, una de las primeras cosas que hizo fue conseguir que empresas de la zona le patrocinaran para plantar un vergel de manzanos con todas las variedades locales que pudo encontrar. Cada clase del colegio tiene su propio huerto, donde los niños cultivan verduras que después utilizan en las clases de cocina y que también se usan en el comedor del colegio. Mientras O'Rourke me enseñaba las instalaciones del centro, pasamos por un aula donde los escolares estaban debatiendo con total seriedad acerca de si un pimiento rojo era una fruta o una verdura. Nos detuvimos en la "caseta de tentempiés" y vimos a otro grupo de niños preparando pasteles de boniato, unos alimentos saludables que después iban a vender en el recreo. Vimos a niños arrancando repollos del suelo y a otros troceando puerros orgánicos para preparar una sopa de puerro y patata.

En comparación con la mayoría de los colegios británicos, Washingborough presta muchísima atención a la comida. O'Rourke –que puede que sea el jefe de estudios con el modo de pensar sobre la comida más

atípico que yo he conocido– trabaja motivado por el horror que le producen las altas tasas de obesidad infantil en Reino Unido. Cuando empiezan el colegio con cuatro años, casi uno de cada cinco niños británicos ya tiene sobrepeso o padece obesidad. Para cuando terminan la educación primaria, a los once años, son uno de cada tres. "Si yo tuviera esos resultados en Matemáticas, me echarían del trabajo", afirma O'Rourke con aspereza. Lo que realmente le asombra es que en la actualidad el sistema educativo británico no considera que la salud infantil sea particularmente importante. O'Rourke ha decidido que al menos en Washingborough los niños crecerán aprendiendo a comer con una cultura gastronómica nueva, una que prioriza tanto el placer como la salud.

Conocí a O'Rourke en 2016 porque los dos formamos parte de un grupo cuyo objetivo es intentar llevar un nuevo sistema de educación alimentaria a Reino Unido. Se llama TastEd y está basado en el sistema Sapere de educación alimentaria sensorial, que se ha utilizado en Suecia, Finlandia, Francia y en otros países durante más de veinte años. La idea es que un niño aprende mejor lo que tiene que ver con la comida por medio de sus sentidos y no asistiendo a clases sobre alimentación sana. En una clase típica de TastEd puede suceder que los niños se pongan unos auriculares con cancelación del ruido y prueben alimentos *ruidosos* y *silenciosos* (apio ruidoso, fresas silenciosas). O también pueden tratar de identificar varias especias ocultas en tarros de mermeladas oliéndolas.[20]

O'Rourke está entusiasmado con las posibilidades que brinda TastEd porque ve que muchos niños que llegan a Washingborough carecen incluso de los conocimientos más esenciales sobre sabores y texturas. Unos meses antes de mi visita, el chef del colegio había añadido al menú un plato de muslos de pollo asados. Estaba molesto porque más de la mitad de las raciones viajaron de vuelta a la cocina intactas. Resultó que, aunque el pollo era la carne favorita de los niños, la mayoría de ellos nunca se habían encontrado un hueso. El único pollo que conocían era deshuesado y empanado, en formato nugget. Los profesores tuvieron que convencer a los niños para que probaran esa carne oscura y un poco gomosa y tranquilizarles diciendo que sí, que de verdad era pollo.

Aunque se trate de un único colegio en un rincón de Inglaterra, O'Rourke ve su trabajo como una manera de promocionar una cultura alimentaria más positiva que la que se apoya desde el mundo exterior. Dentro de los límites del colegio, él y su equipo de profesores pueden actuar como arquitectos de las opciones alimentarias de los niños. O'Rourke a menudo comenta que, en lo que respecta a la comida, a los profesores les resulta mucho más fácil provocar un efecto positivo que a los padres, pues dar de comer a los hijos siempre implica una relación con mayor carga emocional. En la mayoría de los colegios, cuando es el cumpleaños de algún compañero toda la clase lo celebra con una tarta dulzona y galletas. En Washingborough, como regalo

de cumpleaños, el cumpleañero dona un libro a la biblioteca escolar en cuyo interior hay un exlibris especial con su nombre.

Cambiar la cultura alimentaria, aunque solamente sea en un único colegio, provoca un efecto dominó que llega más allá del aula. En una de las primeras sesiones de alimentación sensorial que realizamos en Washingborough un viernes del tercer trimestre del curso 2016-2017, los profesores pidieron a niños de seis y siete años que observaran distintas variedades de manzanas y describieran su forma y su color: rojas o verdes, brillantes u opacas, redondas o más blandas. Después las probaron. El lunes por la mañana, hubo varios padres que contaron que ese fin de semana, cuando fueron a hacer la compra, los niños suplicaban que les compraran varios tipos de manzanas distintas con el mismo fervor con que en otras ocasiones pedían chucherías.

CELÉBRALO CON ACEITUNAS

La mayor parte de nuestros hábitos alimentarios se adquieren en la infancia y, una vez aprendidos, resulta extremadamente difícil –aunque no imposible– desaprenderlos. Si observamos las cifras de niños que están alterando sus dietas y su peso en todo el mundo es difícil reunir el optimismo necesario para pensar que en el futuro nuestra relación con la comida puede ser más sana que en el pasado. En la amplia mayoría de los países se está experimentando un cambio: de obesidad infantil a más obesidad infantil, de comida basura a más comida basura. Pero existe al menos un lugar donde el número de niños que viven padeciendo obesidad por fin está comenzando a descender. Esto ha ocurrido gracias al esfuerzo coordinado de los profesores y los padres, los políticos y los trabajadores de la atención sanitaria, los trabajadores sociales y los psicólogos, los entrenadores deportivos y los dietistas, y hasta de los supermercados y las cadenas de comida rápida.

En Ámsterdam, una ciudad donde viven casi un millón de personas, la obesidad infantil está en declive. Entre 2012 y 2015 el porcentaje de niños de esta ciudad holandesa que tenían sobrepeso o eran obesos cayó el 12%: del 21% al 18,5%. En este descenso se incluyen algunos de los niños con menos recursos de la ciudad, en su mayor parte niños de familias de inmigrantes que tradicionalmente siempre han tenido más sobrepeso que los niños de familias holandesas de raza blanca. El cambio no ocurrió por casualidad. Fue el resultado de una iniciativa, el Amsterdam Healthy Weight Programme [Programa por el Peso Saludable de Ámsterdam] (AHWP por sus siglas en inglés), con dos objetivos principales: que ningún niño de la ciudad tenga una “crianza perjudicial para la salud” y que en el año 2033 todos los niños y niñas de Ámsterdam “tengan un peso saludable”. Si nos fijamos en lo

que se ha logrado hasta ahora, esos objetivos no parecen tan disparatados como cuando comenzó a implantarse el programa.[21]

Oímos hablar mucho de consumo *responsable* y normalmente se trata de un código para decir: "¡Eso es problema de otro!". El eslogan de los anuncios de bebidas destiladas es "Beba con moderación", como si ser alcohólico fuera una travesura y no una enfermedad. Tener sobrepeso a menudo es percibido –por quienes son tan afortunados que nunca han tenido que esforzarse para adelgazar– como una falta de responsabilidad personal. La principal tara de este argumento son los niños. ¿De qué manera puede considerarse a una niña responsable de la obesidad que padece cuando el control que tiene sobre la comida con la que se alimenta es prácticamente nulo?[22]

Hablemos del caso de Ruth, una niña surinamesa de catorce años que padece obesidad mórbida y vive en Ámsterdam. Ruth corre el riesgo de sufrir una insuficiencia hepática debido a su peso. En la cultura surinamesa, el tamaño corporal grande en las mujeres se considera algo bello, pero, dado que Ruth está creciendo en Países Bajos, rodeada de mensajes sobre cuerpos delgados idealizados, está deprimida y odia no poder meterse en unos vaqueros. Este problema afecta a muchos niños surinameses y turcos de la ciudad, que además suelen vivir en los barrios más pobres. Los padres de Ruth están separados y ella no tiene posibilidad de comer alimentos sanos en casa de ninguno de sus progenitores. Su padre es taxista y casi nunca está en casa para supervisar las comidas, pero tampoco le permite salir a la calle sola. Sin ningún tipo de ayuda que venga de fuera, las probabilidades de que Ruth *adquiera responsabilidad* con respecto a su salud y encuentre una manera distinta de alimentarse serían insignificantes. Pero ahora, gracias al AHWP, es una de los niños y las niñas de la ciudad que han sido seleccionados para seguir una terapia intensiva, así como otras formas de ayuda personalizada a las necesidades individuales, desde acceso a centros deportivos hasta cursos sobre alimentación y compras saludables.[23]

Hoy en día hay niños con obesidad, como Ruth, en todas las ciudades del mundo y, a excepción de sus padres, parece que a casi nadie le preocupa lo dura que es su vida. Vemos a personas como Ruth y pensamos: "No es mi problema". El ejemplo de Ruth da esperanza, esta mentalidad tendente a no tomar medidas todavía puede cambiar. El programa reconoce que estos niños necesitan recibir ayuda para mejorar tanto su salud mental como la física. Cuando el Ayuntamiento de Ámsterdam implantó el programa en 2012, el objetivo era modificar las ideas en torno a lo que es *normal* en la salud infantil. En comparación con el resto del territorio de Países Bajos, en la ciudad había un porcentaje inusualmente alto de niños con sobrepeso (el 21% frente al 13%) y el Ayuntamiento ya no quería que fuese a más. Eric van der Burg, concejal de Sanidad, impulsó una serie de reformas sin concesiones, entre las que se encontraba la prohibición de la comida rápida en los encuentros y espectáculos deportivos. En los colegios de Ámsterdam

ahora las únicas bebidas que pueden llevar los niños son agua o leche no endulzada (zumos tampoco), y caprichos como los pasteles y el chocolate están prohibidos en las instalaciones del colegio. Para empezar, los profesores se encontraron con que había que convencer a muchos padres de que los zumos y los concentrados de zumo no eran saludables, ya que muchos creían que estas bebidas edulcoradas estaban colmadas de fruta y vitalidad. Tras cinco años de aplicación del programa, sin embargo, la idea de satisfacer la sed con agua ha pasado a ser normal otra vez, con la ayuda de las cincuenta fuentes de agua adicionales que se han instalado en la ciudad.[24]

El programa trabaja en muchos frentes simultáneos porque parte de la premisa de que la obesidad infantil "es un problema complejo y retorcido" y no es culpa de una persona o factor en particular. En ciencias sociales los denominados *problemas retorcidos* son aquellos cuya resolución parece imposible, porque son de una complejidad tal que es difícil establecer dónde terminan. Además, tampoco muestran un punto único y obvio donde se deba intervenir, porque se trata de problemas que se entrelazan con otros tantos problemas. Sin embargo, el AHWP demuestra que hasta el problema retorcido que es la obesidad puede mitigarse.[25]

Una de las principales vías de aplicación del programa son los colegios, donde la misión consiste en hacer del ejercicio y la alimentación sana una parte normal de las rutinas de todos los niños. Los dirigentes de la ciudad aspiran a que todos los colegios de Ámsterdam adopten medidas saludables, si bien unos ciento veinte se han inscrito para ser colegios especiales *jump-in* que dedican una atención adicional a la salud: de la actividad física a la alimentación. Hace no tanto, los niños a menudo llevaban al colegio pasteles azucarados y chucherías para celebrar los cumpleaños, y los padres de Ámsterdam –como los de todas partes– a veces competían para regalar los obsequios más estupendos, porque los sentían como una extensión de su amor. Hoy en día, en las escuelas primarias *jump-in* los cumpleaños se celebran con alimentos saludables, como frutas y verduras. Una opción cumpleañera muy popular ahora es llevar una selección de brochetas de verduras (tomate, dados de queso y aceitunas verdes) para compartir con los amigos. ¡Celébralo con aceitunas![26]

Los mensajes que escuchan los niños en el colegio se ven reforzados en otras áreas de sus vidas. El *marketing* de los alimentos no saludables dirigido a niños se ha prohibido en toda la ciudad, y docenas de negocios alimentarios se han unido a la Red de Empresas Saludables de Ámsterdam. Si un niño se adentra en un establecimiento de un McDonald's cercano a algún colegio *jump-in*, no se le permitirá comprar nada más que una manzana a no ser que tenga permiso o vaya acompañado de un adulto. Los líderes de la comunidad hablan con los padres de lo importante que es para los niños dormir las horas suficientes y que la familia se junte para cenar. El programa

también apoya a las familias que carecen de recursos o formación para que puedan escoger las denominadas *opciones saludables*. A veces ni siquiera es posible comenzar a atender el problema de la dieta saludable hasta que reciben ayuda para resolver otras dificultades, más apremiantes incluso, desde la falta de dinero hasta disponer de una vivienda decente.

Ámsterdam demuestra lo que puede ocurrir cuando dejamos de ver la alimentación deficiente como una cuestión de voluntad individual y comenzamos a abordar las causas subyacentes. Un informe de los coordinadores del programa de 2017 reveló muchos hallazgos por los que sus responsables se pueden sentir orgullosos, sobre todo el hecho de haber conseguido llegar a los niños de los barrios más pobres. Muchos de los objetivos que se habían fijado en 2012 se habían cumplido. Hubo una "reducción significativa" del número de niños de cinco años obesos y en cuatro de cada cinco vecindarios donde se puso en marcha el programa descendió el número de niños con sobrepeso. En el momento actual, la vida saludable es un aspecto que se tiene en cuenta en el diseño urbanístico de Ámsterdam, donde la idea del *ejercicio físico integrado* se ha convertido en un elemento clave para cualquier planificación futura que vaya a desarrollarse en la ciudad. Los organizadores del programa detectaron un cambio paradigmático en la forma de hablar sobre la salud infantil en la ciudad. Observaron que las personas ya no decían que "los responsables son los padres y los niños" y habían adoptado una actitud según la cual "todos somos responsables".[27]

Durante siglos el tamaño de una ciudad ha estado limitado por el número de ciudadanos a los que pudiera proveer alimento. A su vez, las ciudades han influido estrechamente en lo que comemos. En la época actual, tanto las ciudades como los barrios de las afueras se han convertido en entornos que habrían podido ser ideados para que la gente engorde. Cada día navegamos por escenarios saturados de alimentos que están diseñados para que los consumamos sin mesura y por calles con tal barullo de coches que para cualquiera es difícil –y mucho más para un niño– caminar o ir en bicicleta. Ámsterdam señala el camino para otro tipo de ciudad, una ciudad cuyo sentido del bienestar común dependerá de lo bien que cuide de sus niños.

EL PLACER DEL VERDE

Todos sabemos que uno de los mayores problemas de los hábitos alimentarios modernos es que en casi todos los países la mayoría de las personas no comen nada que se acerque a una cantidad suficiente de verduras. A menudo se dice que se trata de un problema inextricable porque son tan… en fin, poco apetecibles. Pero ¿y si esto pudiera cambiar? ¿Y si pudiéramos aprender a tener ganas de comer verduras?

A diferencia de los surcoreanos o los portugueses, los británicos no siempre han tenido la más feliz de las relaciones con la verdura. Las generaciones anteriores solían hervirla tanto que casi desaparecía en una masa gris y sin sabor, a veces con una pizca de bicarbonato sódico para rematar. Durante las décadas posteriores a la Segunda Guerra Mundial, los británicos comieron una cantidad sorprendentemente grande de verde, pero más por deber que por placer. Las verduras no eran un elemento negociable de la *carne y dos verduras* que formaba la estructura básica de la comida que se servía en los platos británicos. Te las comías, pero no esperabas disfrutarlas de verdad. Para eso estaban la carne, las patatas y la salsa. Según datos obtenidos a partir de sondeos realizados en 1958, el adulto británico medio comía unos 400 gramos de verduras frescas cada día, casi la ingesta diaria oficial recomendada que establece actualmente la OMS.[28]

Durante los años de posguerra, la tradición de la *carne y dos verduras* comenzó a desaparecer de Reino Unido, al menos como práctica cotidiana. Fue desplazada por una hueste de alimentos preparados nuevos y una cultura alimentaria menos atada a unas reglas determinadas. En cuanto los británicos se olvidaron de la sensación de obligación social de comer verduras, el verde comenzó a esfumarse de nuestros platos. Los padres que habían padecido el tormento de tragarse a la fuerza puerros demasiado cocidos con una salsa blanca no iban a infligir el mismo dolor a sus propios hijos. En 2017 el adulto británico medio comía apenas 128 gramos de verdura al día, poco más de una porción y media.[29] La segunda fuente de alimento de origen vegetal más consumida por un niño británico son las latas de judías blancas con salsa de tomate edulcorada.[30]

En la última década, en Reino Unido y en todo el mundo, ha tenido lugar una revolución en torno a la imagen de las verduras, que ha contado con la ayuda de los chefs y los autores de libros de cocina, como Yotam Ottolenghi, cuyas recetas hicieron que la coliflor pareciera casi la cosa más interesante que te podías llevar a la boca. Según hemos ido aprendiendo a apreciar otras gastronomías, las verduras se han convertido en objeto de deseo, desde la col pak choi de China a la cavolo nero de Italia. Para muchos en Reino Unido comer verduras se ha convertido en un juego mágico: ¡Hazte con todas! Visitamos los mercados de productores y probamos hermosas variedades que nunca tuvimos que sufrir en la cantina del colegio: remolacha a rayas, romanesco, tomates naranjas persimmon, calabacines amarillos.

El problema, no obstante, es que las personas de Reino Unido que más lo necesitan no están participando en esta revolución de las verduras. En Reino Unido ahora algunos comen todo un arcoíris, mientras que otros comen menos verde que nunca. "La gente es muy consciente de que tiene que comer verduras –dice Anna Taylor, directora ejecutiva de la Food Foundation–, pero no se traduce en que las consuman". La preocupación por la baja ingesta de verduras en Reino Unido llevó a Taylor a lanzar Peas Please

[Guisantes, por favor], un ambicioso proyecto de tres años de financiación independiente que colabora con ochenta organizaciones diferentes –desde agricultores hasta hospitales, supermercados y servicios de *catering*– para facilitar que todas las personas, de todos los niveles de ingresos, coman verdura. Taylor cree que comer más verduras es la intervención individual en la alimentación que puede tener mayor repercusión tanto en la salud como en el medio ambiente. "Si nos quedamos en las zanahorias moradas de un mercado de productores, no sirve", dice Taylor.

En la sociedad liberada de nuestro tiempo, las verduras solo volverán a nuestros platos si las personas realmente desean comérselas. El objetivo de Peas Please –Taylor admite que es un "reto muy, muy grande"– es lograr que todas las personas de Reino Unido coman una porción extra de verde cada día. Un elemento importante de la campaña Peas Please ha sido recaudar fondos para producir una campaña de publicidad que trate de hacer que la verdura sea algo guay. La Food Foundation, un organismo independiente que aborda la política alimentaria saludable, analizó la cantidad de dinero gastado en distintos alimentos entre 2010 y 2016 en Reino Unido y descubrió que, en relación al gasto en publicidad de todas las comidas y bebidas, la proporción invertida en verduras fue solo del 1,2%. En cambio, la cantidad gastada en publicitar pasteles, galletas, productos de confitería y helado fue alta y creciente: del 18,8% en 2010 al 22,2% en 2015. En ese último año la cantidad total dedicada a la publicidad de verdura en Reino Unido fue de 12 millones de libras, en comparación con casi 87 millones solo para refrescos. Es extremadamente difícil que las verduras compitan por un lugar en nuestro plato cuando se gasta tanto dinero para hacer que la comida basura tenga un aspecto más entrañable. Con la financiación obtenida de ciudadanos particulares preocupados por este asunto para producir una nueva serie de anuncios de verduras, Peas Please espera crear un terreno de juego más igualitario entre el brócoli y las patatas fritas.[31]

Otra razón del consumo escaso de verduras en Reino Unido (y en otros lugares) es que apenas se promocionan en los grandes supermercados en los que la mayoría de la gente hace la compra. Peas Please ha obtenido el compromiso de algunas empresas del mercado masivo, como el supermercado Sainsbury's, que ha prometido que va a incluir siempre vegetales en los "nuevos y motivadores plintos" (una forma sofisticada de referirse a las estanterías situadas al final de la zona de refrigerados). Otra innovación de Sainsbury's ha sido ofrecer los servicios de un *carnicero de verduras* en sus establecimientos. Los clientes escogen las verduras que les gustan y luego las llevan a un mostrador donde alguien las corta con la forma que quieran: en juliana, onduladas, en lazos o en espiral, sin ningún coste adicional. Otra empresa que se ha comprometido es la panadería Greggs, una cadena de cafeterías baratas que promete vender quince millones de porciones adicionales de verduras entre 2018 y 2020 en sus

sándwiches y ensaladas. Taylor me cuenta que buscó deliberadamente el compromiso de Greggs porque quiere promover los cambios en el consumo de verduras “más allá de la élite metropolitana”.

Como en el caso de Ámsterdam, el proyecto Peas Please se desarrolla en varios frentes a la vez. Durante demasiado tiempo, que alguien coma o no coma verduras se ha visto como una mera decisión individual. Pero cuando se vive en una sociedad que trata la coliflor como si fuera un mal chiste y donde las verduras frescas no se consideran un elemento básico de una comida, nos situamos más allá del territorio de las preferencias personales. Solventar el problema de los británicos y el verde requiere un enfoque de “sistemas alimentarios”, comenta Taylor. Entre otras intervenciones, desde Peas Please se está trabajando para llevar más verduras a las tiendas de comestibles de los barrios donde hacen la compra muchas familias con bajos ingresos.

Una fuente de inspiración para Peas Please fue el plan Healthy Bodegas Initiative [Iniciativa Bodegas Saludables] de Nueva York. En muchos barrios de la ciudad, la principal fuente de alimento es una bodega, un establecimiento parecido a una tienda de ultramarinos. Tradicionalmente, estos locales estaban especializados en alimentos ultraprocesados con una vida útil larga, como las latas de sopa y las patatas fritas. Pero en 2005 el Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York lanzó un plan para llevar más artículos saludables a las bodegas. A fecha de 2012, se había colaborado con más de mil tiendas prestando apoyo a los propietarios para que vendieran una gama de alimentos frescos sanos a un coste bajo, sobre todo frutas y verduras.[32]

Las familias con ingresos bajos tienen las mismas probabilidades que cualquiera de disfrutar de las verduras si se eliminan los obstáculos que les impiden comerlas. En 2013 y 2014 la organización benéfica Alexandra Rose Charity, a través de centros infantiles del municipio de Hackney, donó a ochenta y una familias londinenses cupones para aprovisionarse de fruta y verdura fresca en mercados locales. Se ofrecieron clases de cocina para ayudar a quien las quisiera. Los beneficios de este plan no se redujeron a un empujón nutricional a corto plazo, sino que tuvo lugar un cambio de hábitos y gustos extendido en el tiempo. Los padres comentaron que ahora estaban “experimentando con alimentos distintos, como la remolacha”. Gracias a los cupones Rose –que, además de en Hackney, ahora también se distribuyen en Hammersmith, Lambeth y Fulham– las familias hoy eligen comprar verduras que nunca habían probado. Una madre dijo que tanto ella como su hijo ahora eran menos reacios a tomar verduras. “Ahora tengo más antojo de ensalada que de kebab”, comentó otra.[33]

Peas Please constituye un intento de impulsar este nuevo apetito por las verduras en todo el país. Hay ya algunos pequeños destellos de un amor nuevo por las verduras que está emergiendo en Reino Unido y más allá.

Entre 2016 y 2017, las ventas de remolacha en el país aumentaron hasta 34 millones de libras, un incremento del 6% interanual. A los supermercados también les ha desconcertado el éxito de la venta de verduras como una alternativa baja en carbohidratos a la pasta: de courgetti a cuscús de coliflor y porciones de *lasaña* de calabaza moscada. Las ventas astronómicas de estos productos sugieren que las verduras tienen potencial para llegar a nuevos mercados más allá de las élites.

Actualmente, la conversión británica al verde está lejos de haber finalizado. Todavía está por ver si Reino Unido –o Estados Unidos, ya puestos– tendrá algún día una cultura alimentaria centrada por completo en los alimentos de origen vegetal, como ocurre en la India o en Vietnam. El problema, como señalaron muchos participantes en el congreso The Vegetable Summit, es como el de la gallina y el huevo. La amplia mayoría de productos frescos que se venden en los supermercados se han cultivado pensando en la productividad y en la uniformidad más que en el sabor, así que no están muy buenos (además de ser menos ricos en nutrientes que las verduras de antes).

La mayoría de los consumidores occidentales, traumatizados por los malos recuerdos de verduras demasiado cocidas de casa o del colegio, todavía no cuentan con que exista verdura muy rica, así que no nos quejamos de unas zanahorias insulsas o de la esponjosidad insípida de un calabacín de supermercado. Pero ¿cómo vamos a conseguir esas verduras más sabrosas que puedan convencernos con sus encantos hasta que aprendamos a exigir algo mejor?

LA RECETA DE UNA SEMILLA

El problema de la mayoría de las recetas es que parten de un estadio demasiado tardío. Si el lector piensa en una receta estadounidense típica de calabaza o calabacín asado, verá que conlleva una serie de maniobras que están diseñadas para corregir una carencia de sabor fundamental del propio producto. Antes de asar la calabaza, la receta puede recomendar agregarle aceite y sal y espolvorearla con sirope de arce, todo para disfrazar el hecho de que la calidad subyacente de la carne naranja sea tan acuosa e insípida.

Pero ¿y si la receta comenzara no con una lista de ingredientes sino con una semilla? Esta fue la idea revolucionaria del chef estadounidense Dan Barber, que en 2018 fundó una nueva empresa, Row 7, que aspira a cambiar la forma de reproducción de las verduras y, básicamente, de cualquier otro cultivo. En 2009 Barber cocinó para un grupo de fitogenetistas en su restaurante Blue Hill At Stone Barns (Nueva York). Tras la cena, se llevó a uno de los comensales, Michael Mazourek, a la cocina, donde un cocinero estaba preparando una calabaza moscada. Barber le preguntó a Mazourek:

"Si eres tan buen fitogenetista, ¿por qué no creas una calabaza moscada que tenga buen sabor?". Barber quería saber por qué los botánicos no encogían las calabazas para que fuesen menos acuosas y tuvieran un sabor más concentrado. Mazourek, un profesor asociado de Fitogénesis y Genética de la Universidad Cornell, respondió que en todos los años que llevaba trabajando en reproducción "nadie nunca me ha pedido que seleccionara el sabor".

Aquella conversación entre Barber y Mazourek puede cambiar el futuro de la agricultura. Por la época en que Mazourek conoció a Barber, ya había comenzado a trabajar en una calabaza en miniatura, pero estaba llegando a la conclusión de que resultaba "difícil venderla porque no encaja con el concepto que comparten muchas personas de cómo debe ser una buena calabaza". Después de su encuentro con Barber, Mazourek se marchó y pasó los dos años siguientes creando una calabaza (la honeynut) que en un espacio de tiempo increíblemente breve ha alterado el mercado de calabazas de Estados Unidos. La honeynut ('nuez de miel') ha demostrado que, si se les da la oportunidad, los consumidores están dispuestos a pagar más por una verdura más pequeña pero con mejor sabor. La calabaza honeynut no se había visto en un mercado de productores antes de 2015. En 2017 se cultivaban en el 90% de las granjas de calabazas del noroeste y se vendían por millones en Trader Joe's y Whole Foods Market y con los kits de comida Blue Apron. El objetivo último de Dan Barber es que la honeynut –y otras repeticiones igualmente sabrosas de distintas verduras– esté disponible a los consumidores en cualquier lugar, a través de la distribución de supermercados de mercado masivo como Walmart.[34]

La honeynut es más pequeña y densa que la calabaza moscada. Dependiendo de qué más se vaya a comer, con una sola pieza puede dar para una ración. Tiene la piel fina, no hace falta pelarla para consumirla (se produce menos desperdicio) y porta una cantidad de betacarotenos tres veces superior a los de una calabaza de invierno corriente. Pero la diferencia más importante de todas es la riqueza de su sabor: es como si estuvieran aderezadas con ellas mismas, no hace falta añadirles nada. Cuando Mazourek casi tenía lista la semilla que había escogido, le pidió a Dan Barber que cocinara algunas posibles candidatas. La honeynut le pareció tan sabrosa que no tuvo que agregarle azúcar moreno o sirope de arce para realzarla.[35]

Barber ve en el triunfo de la honeynut una inversión de los valores que han movido a la mayor parte de la agricultura moderna; ha dicho que cuando Mazourek llevó por primera vez "esta calabaza moscada encogida" a "la gente de las grandes empresas agropecuarias" describiendo su sabor increíble, se topó con una serie de rechazos. Un tipo le dijo a Mazourek que no encajaba en el "logaritmo" de una calabaza de invierno en un supermercado porque el tamaño no era el adecuado. Otro dijo que era imposible que los consumidores paguen el 10 o el 20% más por una calabaza

que era el 60% más pequeña. "Ambos –ha afirmado Barber–estaban absolutamente equivocados".[36]



Las cualidades de sabor y madurez de la honeynut hacen de esta calabaza de invierno una contraposición notable a la forma de cultivo y comercialización actual de casi todas las demás verduras que hay en el mercado. La calabaza moscada, por ejemplo, siempre se recoge cuando está verde y todavía no ha madurado, porque eso significa que no existe riesgo de que se pudra en la vid. A los distribuidores y a los minoristas también les beneficia, no así a los consumidores, ya que terminan comiendo una calabaza a la que siempre le falta un punto de maduración. Por el contrario, Mazourek creó la honeynut de manera que el color de la piel cambia de verde a un tono meloso pálido justamente cuando está madura, y así las calabazas se recogen cuando lo están. Como ha comentado Barber: "El 90% de la genialidad de esta calabaza es que está supermadura. Las calabazas maduras no se comen. Es de locos".

La esperanza de Barber es que la honeynut sea solo el primer paso de lo que considera un proyecto de mayor alcance para "democratizar el sabor" creando verduras de sabores deliciosos y que resulten asequibles para el mayor número de personas posible. A diferencia de tantas otras variedades de semillas modernas, la honeynut no tiene patente y está a disposición de quien quiera cultivarla. La empresa Row 7 de Barber –la primera compañía de semillas que ha trabajado en colaboración con chefs y fitogenetistas– ahora ha desarrollado siete variedades de semillas de verduras (y están trabajando en más). Entre otras, tienen un pimiento, una patata, un pepino "atrevido y complejo" y una remolacha que podría gustarle hasta a un niño.[37] Esta última ha sido desarrollada por un fitogenetista en Wisconsin y se llama *badger flame beet*. El cultivador y Barber comenzaron a mantener conversaciones acerca de por qué a tantas personas no les gusta la remolacha. El fitogenetista se dio cuenta de que una molécula de las remolachas, la geosmina, proporciona el sabor terroso y de sangre cocida que a algunos les gusta pero que a la mayoría de la gente (como es el caso de a mis hijos) le repugna. El fitogenetista decidió, según lo expresa Dan, "seleccionar contra la geosmina" hasta que terminó consiguiendo una remolacha tan dulce y con un sabor tan puro y con tan poca terrosidad que se puede comer cruda. Barber ve la remolacha badger flame beet como una "droga de iniciación" al disfrute de las remolachas corrientes.[38]

La genialidad del proyecto de Barber radica en parte en el hecho de que en vez de decirles a las personas que se equivocan al no saber apreciar las calabazas o las remolachas, se encuentra con ellas a medio camino: les da una razón para que superen sus prejuicios. Este enfoque tiene más zanahoria y menos tallo. Se trata de un proyecto que no mira atrás buscando ingredientes tradicionales, sino hacia delante para hallar opciones incluso más deliciosas. Si este es el futuro de la comida, puede que no tenga que ser tan desolador, después de todo.

Muchos intentos de cambiar nuestra dieta a mejor han prestado demasiada poca atención al sentido del gusto. En los dos últimos años, como parte de las actividades de TastEd, he organizado una serie de talleres de alimentación sensorial para niños de cuatro y cinco años en un colegio de educación primaria de mi ciudad. A menudo se hace sentir a los niños que están equivocados cuando no les gustan determinados alimentos, pero ¿y si la culpa no es del niño sino del propio alimento y de la manera en que se le ofrece? Me parece que los niños a menudo tienen muy buenos motivos para no disfrutar de la fruta y la verdura, porque mucha de la que se vende en el mercado masivo no tiene muy buen sabor. Muchos niños me dicen que odian los tomates porque están fríos y son acuosos, pero cuando les muestro tomates pequeños, dulces y maduros, a temperatura ambiente, muchos autoproclamados "odiadores-de-los-tomates" se convierten.

Si vamos a cruzar el puente hacia una alimentación mejor necesitamos

una concepción más amplia y asequible de la alimentación saludable, que acoja a las personas y sus gustos en vez de marginarlos. Como hemos visto, la transición nutricional ha conllevado un cambio global en las preferencias, y los vendedores de alimentos ultraprocesados y de comida rápida han colonizado el espacio del placer. Pero no tiene por qué ser así.

En Washington DC a muchos clientes afroamericanos de la dietista Charmaine Jones les resulta difícil dejar de comer tanta comida rápida porque su percepción de muchos productos etiquetados como comida saludable es que son *comida para personas blancas*. La mayor parte de sus clientes son mujeres de raza negra con un bajo nivel de ingresos que padecen diabetes tipo 2, colesterol alto o alguna enfermedad coronaria. Por mucho que quieran adoptar hábitos saludables, no es fácil para ellas cambiar lo que comen cuando la cultura que hay a su alrededor les presenta una versión de la alimentación saludable que les da la impresión de ser exclusiva y les resulta ajena: una visión goop del bienestar. Tanisha Gordon es una de las clientas de Jones, tiene treinta y siete años y trabaja en el sector de las tecnologías de la información. A pesar de ser diabética estaba enganchada a una dieta de hamburguesas, tacos y pollo frito que a ella le recordaba a su casa. Gordon le contó a un reportero de *The Huffington Post* que mucho de lo que se vende en la cultura dominante como "comida saludable" ella lo veía como "comida para personas blancas: esas extravagantes ensaladas con todos esos ingredientes diferentes, como nueces y encurtidos". Solo fue capaz de modificar su dieta cuando encontró una versión de la dieta saludable que apelaba a su apetito. Jones enseña a sus clientes a preparar versiones más saludables de los platos de la cocina del sur de Estados Unidos, recetas que proporcionan consuelo y también nutrientes.[39]

Este tipo de cambio cultural positivo solo comenzará a trasladarse a todo el conjunto de las poblaciones cuando los gobiernos reconozcan que el acceso a la comida de alta calidad –me refiero tanto a la comida que sustenta la salud como a la que las personas querrían comer– no es un lujo, sino una necesidad. En 1948 la Declaración Universal de los Derechos Humanos nombró la alimentación como un derecho humano básico: "Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, a ella y a su familia, la salud y el bienestar […] y en especial la alimentación". El problema es que en las décadas que han pasado desde entonces, obsesionados como estábamos con el espectro del hambre, hemos permitido que nuestro estándar de comida *adecuada* se haya situado en un nivel demasiado bajo. Solo porque alguien no esté directamente muerto de hambre no significa que cuente con un aporte nutricional apropiado. Como ha observado el epidemiólogo Dariush Mozaffarian en Twitter: "Alimentados pero atrofiados y diabéticos no supone un gran éxito".[40]

En los dos últimos años los expertos en políticas alimentarias finalmente han empezado a centrarse en estrategias para promover dietas de mejor

calidad para todos, tanto para quienes sufren de malnutrición en los países pobres como para las personas con obesidad e ingresos medios de los países ricos. Como hemos visto en las investigaciones realizadas por Fumiaki Imamura, lo que *sí* comemos importa tanto para la calidad de la dieta como lo que evitamos comer. Esto explica que algunos países de África sigan unos patrones de alimentación que son los más sanos del planeta, porque es uno de los pocos lugares donde las verduras, las distintas variedades de cereales integrales y las legumbres siguen siendo componentes habituales en las comidas de cada día y no ingredientes especiales que alguien compraría para seguir una dieta reductora de peso.

Para que la calidad de nuestra dieta vuelva a ser central tendremos que idear formas de motivar a las personas para que coman una cantidad mayor de determinados alimentos, y también menos de otros. Esto debería implicar no solamente que nos digan qué comer, sino ayudar a las poblaciones a cambiar sus preferencias en beneficio de las dietas más saludables. Científicos de la Universidad Tufts de Boston estiman que en Estados Unidos cada año hay más muertes causadas por dietas con poco contenido de frutos secos y semillas (59.374 muertes) que por el consumo de refrescos con alto contenido en azúcar (51.694 muertes). Sin embargo, ¿con qué frecuencia ves una campaña de salud pública que promocione el placer y los beneficios de las avellanas?[41]

Como se ha demostrado en la ciudad en Ámsterdam, el problema de las dietas modernas no se corregirá con una única intervención. Una política alimentaria inteligente y eficaz para abordar la obesidad habrá de operar en múltiples frentes al mismo tiempo. Tendría que procurar crear un entorno donde fuera más fácil aprender a querer la comida saludable y también debería reducir las barreras para que las personas de verdad compren y consuman esa comida sana. Hallaría un modo de remunerar a los granjeros para que produjeran mejor comida, no solo una mayor cantidad de ella, y un modo de reorganizar nuestras ciudades para que la opción sencilla sea la de la comida saludable. Hacen falta políticas económicas que hagan más asequible la comida sana. Tampoco nos haría ningún daño que en nuestros lugares de trabajo se reconociera que hacer una pausa para comer el almuerzo no es un signo de debilidad.[42]

No elegiste el entorno donde aprendiste a comer, ni diseñaste las tiendas donde compras la comida. Que comas mucho azúcar y aceite refinado dice menos de ti que del lugar del mundo en que vives. Siempre habrá quienes insistan en que comer es una mera cuestión de responsabilidad y que no está bien inmiscuirse indebidamente en los mercados alimentarios. Pero esta actitud parece partir de la base de que el entorno alimentario en el que vivimos ahora es natural y normal, como si la presencia de bebidas edulcoradas y dulces en cada tienda fuese un simple acto divino. De hecho, como hemos visto, casi todo lo relativo a lo que comemos hoy es muy nuevo

y hace unas décadas habría resultado muy extraño. Sin embargo, tenemos todas las razones para pensar que nuestros hábitos alimentarios pueden experimentar, y de hecho experimentarán, otra transición.

Nunca picábamos entre horas de esta manera y nunca nos dábamos estos atracones. Nunca habíamos comido pan tan insípido ni tantos plátanos desabridos. Nunca habíamos consumido una gama de ingredientes tan reducida, de media, en todo el mundo. Nunca habíamos salido tanto a comer fuera ni habíamos pedido que nos trajeran a casa tanta comida. Nunca habíamos tenido tantos superalimentos ni tantas patatas fritas. Nunca habíamos cocinado tantas porciones de pollo. Nunca nos habíamos apuntado a tantas dietas ni bebido tantos litros de zumo verde orgánico prensado en frío. Nunca nos habíamos sentido tan confundidos en relación con la comida, ni con lo que esta es en realidad.

Pero si la historia nos enseña algo es que nuestra manera de comer no va a tener siempre las mismas particularidades que tiene ahora. Aquí va el premio de consolación por comer en estos tiempos extraños: lo mejor es mejor que nada de lo que hayamos visto antes y lo peor no va a ser así indefinidamente. Estés donde estés y comas como comas ahora mismo, espero que puedas alcanzar tu propio suculento pasto verde.

EPÍLOGO

COMIDA NUEVA EN PLATOS VIEJOS

Ya he dicho antes que nuestra forma de comer no es una cuestión de elección personal. Pero eso no significa que no merezca la pena intentar mejorar esos hábitos. Mientras promovemos una cultura alimentaria nueva y mejorada y confiamos en que llegue (la espera puede ser larga), todavía hay cosas que podemos hacer a título individual para disfrutar de lo mejor de la gastronomía contemporánea sin ser engullidos por ella. Este tipo de cambio personal puede parecer trivial, pero no lo es. A veces es el único cambio a nuestro alcance. Espero que no te importe si te ofrezco algunas ideas sobre cómo navegar en este mar de elecciones. Nada llega a ser tan personal como lo que nos llevamos a la boca, así que siéntete libre de ignorar cualquier cosa que no aplique en tu caso.

COMER COSAS NUEVAS EN PLATOS VIEJOS

No podemos remontarnos a las comidas de nuestros bisabuelos, pero podemos usar sus platos (y sus cuencos y vasos). Hoy damos cuenta de gran parte de la comida que consumimos sin usar platos y, por lo tanto, sin darle sentido al ritual. Comemos en cajas de cartón con los dedos o con tenedores de plástico, para luego desecharlos (los tenedores, no los dedos). Pero los nuevos modos no siempre son los mejores. Los platos de cerámica son una tecnología maravillosa. No solo son reutilizables y duraderos, sino que se hacen querer. Un buen plato, tal vez decorado en azul y blanco, o bien blanco liso, da estructura a una comida y puede ayudar a levantarnos el ánimo cuando comemos.

Siempre que tengas la oportunidad, come y bebe usando cerámica y vidrio en vez de plástico. No solo es mejor para el medio ambiente, es mejor para ti. Piensa en los varones de origen japonés residentes en San Francisco, que pasaron a sufrir problemas cardiacos cuando adoptaron las formas rápidas de comer en boga en Estados Unidos. Los rituales en torno a la comida importan, y una comida que servimos en platos y consumimos sentados es más reparadora que la que se come directamente del envase. La vida no nos permite hacer todas las comidas así, pero cuanto más a menudo podamos restablecerlas como norma, mejor.

¿Por qué platos viejos? Principalmente porque eran más pequeños. La

comida rápida no es el único tipo de comida que se ha agrandado demasiado en los últimos años. Las ricas cenas caseras que nos preparamos también han aumentado de tamaño, como a su vez lo han hecho los platos que usamos. Un plato *grande* en la década de 1950 tenía un diámetro de 25 centímetros, mientras que hoy el diámetro de un plato normal puede llegar a los 28 centímetros, que es una gran extensión de la vajilla y nos lleva a servimos porciones más grandes de la cuenta.[1] Lo que parece una porción generosa y colmada en un plato de la década de 1950 se ve exigua en uno actual.

El aumento del tamaño de las copas de vino ha sido aún más dramático. Theresa Marteau, directora de la Unidad de Investigación del Comportamiento y la Salud de la Universidad de Cambridge, ha demostrado que, de media, el tamaño de las copas de vino se ha multiplicado por siete en Inglaterra desde 1700 hasta la actualidad. Una copa de vino típica en 1700 era un pequeño continente con una capacidad de solo 70 mililitros, mientras que la copa de vino estándar que se servía y se vendía entre 2016 y 2017 era de 449 mililitros. Incluso teniendo en cuenta el hecho de que la mayoría de la gente no llena la copa de 450 mililitros hasta el borde, se trata de un aumento más que notable.[2]

En mi experiencia, en cuanto empiezas a utilizar platos y vasos viejos descubres que pasas a restablecer tus instintos en torno a las cantidades que comes y bebes, incluso estando fuera de casa y comiendo de otros platos distintos. Muchos de nosotros hemos perdido completamente la noción de cómo es una porción normal, lo cual no debería sorprender a nadie, pues los alimentos envasados emiten mensajes contradictorios y a veces extraños sobre la cantidad que deberíamos comer. A menudo la porción sugerida en un paquete de cereales para el desayuno será minúscula, para que el contenido parezca más adelgazante de lo que es. En 2010 una encuesta con casi mil quinientos ancianos surcoreanos descubrió que estos todavía tenían un notable grado de conocimiento compartido sobre el tamaño de las porciones, porque todos ellos comían la misma cocina tradicional. Todos *sabían* que una porción de arroz blanco pesaba 75 gramos y una porción de espinacas pesaba 40 gramos.

En lugar de sumarte a la última dieta de moda, que suele ser cara, dirígete al mercadillo o a la tienda de segunda mano más cercana y hazte con los platos más viejos y pequeños que encuentres. Suele haber muchos por ahí y están tirados de precio. Esos platos serán tus amigos porque te brindarán el control que necesitas en relación con las porciones sin tener que contar calorías ni eliminar grupos de alimentos. Otra estrategia sería comprar platos pequeños en un supermercado chino y adoptar el ritual asiático de comer al *estilo familiar* con varios platos grandes en la mesa, de los cuales cada persona se sirve una pequeña porción hasta saciarse. O puedes comprar un juego de thali indio, que consiste en un plato de acero inoxidable de 25 centímetros con una serie de cuencos más pequeños para colocar encima, un

tipo de vajilla que te obliga a comer comidas que no solo te permiten controlar las porciones, sino que son variadas.

Los boles son otra posibilidad interesante. Desde 2016, han ganado popularidad a expensas de los platos, especialmente entre los cocineros modernos que los usan para hacer *bowlfood*, o *comida de bol*, esos mejunjes sanos pero exquisitos a base de grano y guisos, o de verduras de colores intensos.

En estos pequeños platos o boles es donde deberás juntar todos esos nuevos alimentos disfrutables que el mundo te ofrece. Esos platos te brindan una forma de pensar en la arquitectura de un menú y qué alimentos quieres priorizar. Si una comida no es una porción de carne acompañada de algunas verduras, entonces, ¿qué es? Tal vez sean verduras en una proporción mayor, salpicadas de pequeñas cantidades de carne o pescado. O tal vez sean tres platos diferentes de verduras y legumbres de sabores muy distintos, fideos o algo de grano o pan de pita, acompañado de encurtidos. La verdad es que puede ser cualquier cosa, siempre y cuando te sepa rico y te sacie. Prueba a comer nuevas frutas y disfruta de especias que tus abuelos nunca conocieron, pero no le tengas miedo a la comida. Los platos te harán bien.

NO BEBAS NADA QUE SEA "COMO EL AGUA" SI NO ES AGUA

Algunos gurús de la salud lo dicen claro: "No bebas calorías". En un mundo de capuchinos y vino tinto, parece una máxima poco realista. "No bebas calorías" también da vía libre a la posibilidad de consumir una botella entera de esos refrescos edulcorados artificialmente, lo cual conlleva otra serie de riesgos. En todo caso, mientras el cuerpo humano no se vuelva más preciso a la hora de registrar las calorías procedentes de los líquidos, un buen plan podría ser abordar todas las bebidas que no sean agua, incluido el zumo, como si fueran tentempiés, o sea, tomarlas con moderación. Pregúntate: ¿Tengo sed o hambre? O, ¿tenía alguna otra razón para querer beber algo? Si tienes sed, nada hay mejor que el agua.

Lo que yo he descubierto es que la mejor manera de evitar el consumo de bebidas gaseosas (y de frappuccinos y ese tipo de cosas) es ir desendulzando el paladar hasta que la idea misma de consumirlas deje de resultar atractiva. Lo mismo ocurre con el azúcar de las bebidas calientes. Como pasa al cambiar cualquier otro hábito, lleva tiempo que el paladar se ajuste, y al principio todo es más incierto, pero si lo consigues comprobarás que has cambiado tanto que ya ni podrás concebir tragar cosas tan dulces. En un mundo ideal, los gobiernos harían más por protegernos –a nosotros y a nuestros hijos– de los efectos tan notoriamente dañinos de las bebidas azucaradas. Mientras eso no sucede, aborrecer los refrescos y desarrollar la sed de agua están entre las preferencias más útiles que podemos llegar a

adoptar.

Una excepción es el té. La explosión de la obesidad en China coincidió con el repentino desplazamiento del té verde sin azúcar en beneficio de otras bebidas. El té, en todas sus formas, ya sea verde o negro, cafeinado o herbal, podría ser la respuesta perfecta a la pregunta sobre cómo disfrutar de la amplia variedad de bebidas de la actualidad sin consumir cantidades excesivas de azúcar o edulcorantes. Incluso el té negro con un poco de leche tiene muy pocas calorías en comparación con el café con leche y, dependiendo de cuánto tiempo se deje infusionar, el efecto de la cafeína es más suave o puede llegar a ser inexistente si lo que se bebe es una infusión de hierbas. Si crees que las infusiones son aburridas, toma un manojo de menta fresca o un trozo de jengibre rallado fresco, sumérgelo tres minutos en agua caliente y luego cuélalo en una taza de porcelana. Verás qué bebida tan reconstituyente y balsámica.

Otra excepción son las aguas aromatizadas caseras. Me he ido dando cuenta de que se están poniendo de moda en los gimnasios y los hoteles, donde las jarras a menudo contienen rodajas de pepino o de cítricos para darle al agua un toque de sabor sin añadirle azúcar ni edulcorantes. Conocí a un chef turco que decía preparar el “agua eterna”, como él mismo la había bautizado. Cortaba una determinada variedad de caquis y los cubría de agua, para infusionarla durante varias horas. Me dijo que al principio el sabor a caqui era muy suave, pero que se iba intensificando poco a poco, a medida que el agua se imbuía de la dulce madurez del fruto.

DEDICA MENOS ATENCIÓN A LOS SNACKS Y MÁS A LAS COMIDAS

Los snacks jamás se habrían convertido en una parte tan importante de nuestra vida alimentaria si no hubiéramos desatendido las comidas principales del día. En lugar de obsesionarnos con el tentempié perfecto de 100 calorías, deberíamos pasar más tiempo planificando comidas ricas y abundantes, separadas por periodos de ayuno. Sobre el tema de los tentempiés, la profesora Corinna Hawkes ha comentado que la mayoría de los snacks envasados, como las palomitas de maíz reetiquetadas como “saludables”, no contienen “absolutamente nada con fundamento” que añadir a la dieta, ya que no llevan más que aceites y grano refinados. Como vimos en el primer capítulo, un fenómeno de la transición nutricional es la degradación del pan como alimento básico, pero el pan es mejor y más abundante que nueve de cada diez productos que se comercializan como aperitivos. “Cómete un pedazo de pan integral si quieres tomar un tentempié que sea sano”.[3]

CAMBIA TUS GUSTOS

Es más fácil cambiar entre los alimentos de los que disfrutas que obligarte a comer lo que no te gusta. Por las cosas que a veces decimos, pareciera que el placer fuera un problema; es como si solo fuéramos capaces de disfrutar de alimentos que vienen envasados y presentan un alto contenido de azúcar, aceites y sal. Pero la comida sin disfrute no es comida en absoluto. La protección más eficaz para la vida en un contexto obesogénico es desarrollar nuevas preferencias que nos permitan disfrutar de los alimentos que de verdad nos sientan bien.

Muchos de nuestros problemas alimentarios se reducen al hecho de que los alimentos que creemos que deberíamos comer y los que de verdad queremos comer están bien diferenciados. La coliflor nos inspira una sensación de obligación. El chocolate nos inspira amor. Esto tampoco es de extrañar, dado que estamos mediatizados por las agresivas estrategias de *marketing* de los alimentos con alto contenido en azúcar, grasas refinadas y sal, que nos transmiten el mensaje de que estos productos son inmensamente disfrutables. Pero ¿y si la coliflor pudiera convertirse en algo que anhelar? El ejemplo de Corea del Sur muestra que es mucho más fácil comer alimentos saludables cuando, como ocurre con el kimchi, se convierten en objetos de deseo.

REEQUILIBRAR LA BALANZA

No te preocupes demasiado por seguir una dieta perfecta (sobre todo porque la búsqueda de la perfección puede provocar que la experiencia de comer acabe resultando muy triste). En lugar de trazar líneas rojas, concéntrate en decantar el equilibrio de lo que comes en una dirección que resulte más saludable. Para la mayoría de nosotros, una epílogo alimentación con *menos carne* o con *menos azúcar* es algo más fácil de lograr que una alimentación sin carne o sin azúcar. Como demuestra el estudio de Fumiaki Imamura, lo que importa es el patrón alimentario, pero la dificultad estriba en que el mundo que nos rodea emite mensajes muy cambiantes en torno a lo que puede llegar a ser normal en relación con los alimentos. Hay una gran diferencia entre una dieta en la que más de la mitad de lo que comes está ultraprocesado (como es el caso del ciudadano medio en Estados Unidos o Reino Unido) y una dieta que solo es ultraprocesada en el 20%.

¿Cómo se define un patrón de alimentación saludable? Muchos nutricionistas abogan por la dieta mediterránea, que consiste en aceite de oliva, pescado, frutos secos, verdura, legumbres y frutas. Otros prefieren el concepto más reciente de la dieta nórdica, una forma sostenible de alimentarse con una alta presencia de bayas y grano oscuro como el centeno,

la cebada y la avena, el aceite de colza y pescado azul, como el arenque y el salmón. Sin embargo, quienes no vivimos ni en el Mediterráneo ni en Escandinavia tendremos que inventarnos nuestros propios patrones alimentarios. Fumiaki Imamura me dijo que, desde que dejó Japón y se fue a vivir primero a Estados Unidos y luego a Reino Unido, les había preguntado a muchas personas cómo definirían una dieta saludable del país "y nadie ha podido responderme". El hecho de que nadie pueda identificar una "dieta británica saludable" es preocupante; pero también podríamos verlo como una oportunidad. El futuro de nuestra alimentación es una pizarra en blanco, en la que somos libres de dejar escritas nuestras propias reglas.

PROCURA COMER APLICANDO UN PRINCIPIO DE PROPORCIONALIDAD, NO DE ABSOLUTOS

Hoy en día hay mucha gente preocupada por si come o no la suficiente cantidad de proteína. Ahí va una pista: si te preocupa probablemente estés bien. Sin embargo, como hemos visto, es bastante posible que la proporción entre proteínas y carbohidratos sea un poco baja y consumas demasiado de lo segundo. Puedes ajustar esta proporción reemplazando a veces el puré de patatas o el arroz con judías o lentejas, o cambiando ese bocadillo por una comida al estilo danés con pan de centeno y pescado ahumado o por un plato de curri aromático y pan de pita (es la mitad de pan y se disfruta el doble).

COME PROTEÍNAS Y VERDURAS PRIMERO, Y CARBOHIDRATOS AL FINAL

En Occidente el pan se reparte al comienzo de una comida, pero en China el arroz o los fideos se suelen comer tradicionalmente en último lugar. Es una opción inteligente. Un pequeño estudio publicado en 2017 realizado con dieciséis personas que padecían diabetes tipo 2 reveló que dejar los carbohidratos para el final de la comida y comer primero las proteínas y la verdura contribuía a reducir el nivel azúcar en sangre de manera más efectiva que comiendo antes los carbohidratos. Otra ventaja de esta opción es que tendemos a comer con mayor avidez al principio de la comida, que es cuando tenemos más hambre, por lo que si nos comemos antes las verduras es probable que acabemos comiendo una mayor proporción de ellas. Este truco lo apliqué con mi hijo menor cuando le costaba tomar verduras. Al comienzo de cada comida, le serviría un plato de verduras para comer con los dedos. Ahora está tan acostumbrado a comerlas en primer lugar que no toca ninguna otra cosa del plato antes de dar cuenta de toda la verdura (a no ser que sean setas, en cuyo caso sí que no hay manera). Ahora bien, yo tampoco seguiría esta norma de forma obsesiva. Hay muchas comidas que se

preparan en una olla conjunta, como los estofados, los dumplings o el pho vietnamita, en las que todos los ingredientes se entremezclan con alegría, y ahí está la gracia.[4]

VARÍA LO QUE COMES

Como hemos visto, la dieta estándar global se basa en unos pocos elementos básicos, entre ellos los productos de origen animal, el trigo, el arroz, el maíz, el azúcar, los aceites vegetales refinados o los plátanos cavendish. Como esta dieta nos está causando tantísimos problemas de salud, una buena apuesta podría ser tratar de mejorar nuestra salud aumentando la variedad de lo que comemos y combinando los alimentos de una manera menos *habitual*. Esto no siempre es fácil, porque lo que parece ser variado a menudo no lo es si lo reducimos a los ingredientes, y muchas opciones están predeterminadas por lo que hay disponible en los comercios. Pero siempre que tengas la oportunidad, amplía el repertorio de alimentos básicos que consumes. Tim Spector, profesor de Epidemiología Genética en el King's College de Londres, ha señalado que, cuando comemos, en realidad no solo nos estamos alimentando a nosotros mismos, sino también a los microbios de nuestro intestino; y los microbios que mejoran la salud requieren una dieta variada y se benefician del consumo de algunos alimentos fermentados, como los encurtidos o el yogur. Prueba a tomar ciruelas y peras; experimenta con el centeno y con el trigo; come diferentes variedades de manzanas y quesos poco habituales, y todas las verduras que puedas. No te sientas obligado a basar tu alimentación en ingredientes que estén de moda o sean caros. Un arenque o una sardina enlatada pueden ser tan buenos como un trozo de salmón de río. Si alguna vez te topas con una uva que aún tenga pepitas, disfrútala y solázate con el raro placer de sentirlas en tu boca.

ENCUENTRA TIEMPO PARA COMER

Dependiendo de tu horario de trabajo puede que no dispongas de tiempo para cocinar durante la hora del almuerzo o la de la cena. Encontrar otros momentos para cocinar quizá sea cuestión de aplicar el ingenio, pero se puede hacer. En cualquier momento que tengas algo de tiempo libre, plantéate invertirlo en preparar comida o en disfrutar de ella. Puedes preparar un curri en la olla exprés un día, refrigerarlo y comerlo al día siguiente. Las comidas para varios días se pueden preparar con antelación y guardarse en la nevera. La nueva moda del *meal prep* consiste en que la gente planifique y cocine por adelantado las comidas de la semana; es una manera de resolver el problema de la falta de tiempo para cocinar.

Si nunca dedicamos a los alimentos el tiempo que les corresponde, estamos diciendo de manera efectiva que no nos importan. Una vez conocí a una mujer que decía que la gente solía preguntarle de dónde sacaba tiempo para cocinar. "¿De dónde sacas tú tiempo para ver la televisión?", respondía ella.

APRENDE A COCINAR LOS ALIMENTOS QUE QUIERAS COMER

Gran parte de la cocina que vemos en la televisión o en las revistas resulta prácticamente inútil para la vida cotidiana. Hay demasiadas recetas por ahí de pasteles elaborados y postres para la hora de cenar y muy pocas de sopas y guisos. Es mucho menos valioso saber hacer un glaseado de crema de mantequilla sedoso y perfecto que tener en la cabeza una fórmula fiable para saltear o para preparar un riquísimo pastel de verduras que puedas adaptar a lo que hay en la nevera.

TEN PREFERENCIA POR COSAS QUE NO ESTÉN DE MODA

Los alimentos de moda no solo son caros, sino que también, como hemos visto, están expuestos a un mayor riesgo de fraude alimentario. Puedes ahorrar dinero y abogar por una mayor diversidad eligiendo alimentos que se suelen pasar por alto. Puedes elegir verduras de primavera en lugar de col rizada. Ve a coger moras en otoño y congélalas en vez de comprar siempre arándanos caros y otros supuestos superalimentos.

CONOCE LO QUE COMES

No te preocupes demasiado de si tu bisabuela podría reconocer o no lo que estás comiendo. Pero si tú mismo eres incapaz de reconocer la comida que tienes delante, entonces sí que hay un problema.

Uno de los gestos más potentes contra el actual sistema alimentario globalizado ha sido el renacimiento de la recolección. "Todos deberíamos ser recolectores", declara el chef danés René Redzepi (del restaurante Noma de Copenhague). Redzepi anima a "explorar los alrededores en busca de cosas comestibles" y a reivindicar "la geografía como base de la gastronomía". Redzepi recolecta hojas del paisaje danés con sabores tan intensos y variados que dejan en mal lugar a la aburrida lechuga romana en las tiendas. Al cocinar, utiliza el trébol dulce que sabe a habas tonka, berros picantes y una acedera que es casi tan amarga como un limón. Las pocas veces que he buscado ajo silvestre en primavera, me sorprendió que pudiera haber un sabor tan penetrante, fresco y rico ahí, esperándonos muerto de risa, gratis.

Pero ¿qué hay del resto de la gente? No todo el mundo tiene tiempo de salir a buscar comida antes de salir para el trabajo. Así y todo, aún podemos aportar algo de la curiosidad del recolector a lo que comemos. Podríamos mirar la comida que tenemos delante y preguntarnos si es comestible o no. Al menos sería un comienzo si pudiéramos ver los ingredientes de nuestro plato y reconocerlos como lo que son.

En la primavera de 2018 estuve en Nankín con mi hijo adolescente. Él llevaba nueve meses en China aprendiendo mandarín. Salimos con un grupo de amigos suyos y comimos, entre otras cosas, un plato de fideos con carne picada de cerdo y un plato de verduras que pidió porque lo había comido muchas veces y le encantaba. Me sentí muy feliz de estar allí y orgullosa de escuchar a un hijo mío casi adulto pedir con autoridad un plato en otro idioma. “Me alegra que hayas elegido estos fideos de haba”, le dije. “Mamá, te equivocas, son fideos de arroz”, respondió. Discutimos, amistosa pero inútilmente, sobre si los fideos estaban hechos de habas o de arroz (estaban hechos de habas, por cierto). Después me quedé pensando que era curioso que una persona pudiera disfrutar tanto un plato sin saber muy bien qué era lo que estaba comiendo.

No podemos obviar el hecho de que vivimos y comemos en un mercado global. Ni podemos aumentar la variedad ni mejorar la calidad de nuestra alimentación solo con identificarla. Pero ayuda que al menos podamos nombrar lo que tenemos en el plato.

DÉJATE GUIAR POR LOS SENTIDOS

Otro aspecto de la actual paradoja alimentaria es que vivimos en un mundo de sobrecarga sensorial, pero también de desconexión de los sentidos. A través de la publicidad y las redes sociales nos bombardean con imágenes de una manera sin precedentes. Pero a menudo se pierde el sencillo proceso de interactuar con la comida usando los sentidos. Elegimos los alimentos en función de lo que nos dice la etiqueta y no de lo que nos dicen nuestros sentidos: una barrita de proteínas es un buen ejemplo. Esta es una forma de comer deprimente y un poco inhumana.

Si comemos de más es en parte porque, salvo nuestro sentido del gusto, los demás sentidos los tenemos tan poco alimentados que vamos deambulando por ahí medio desnutridos. Cuando preparamos una comida despacio y olemos y tocamos cada ingrediente mientras lo manipulamos, llegamos a sentir que, en sí mismo, el proceso de su preparación ya nos alimenta, y acabamos comiendo menos.

Incluso en días de mucha actividad podemos alimentar nuestros sentidos con la comida. Pon macetas pequeñas con hierbas en la cocina, o en el jardín si lo tienes. Cuando estés algo desanimado, coge una hoja de menta, frótala

con las manos e inhala profundamente.

Familiarízate con la comida a través de los oídos, la nariz y las manos, no solo la boca. Huélela, tócala y mírala antes de probarla. Fíjate en cómo se separan los gajos de una naranja. Aprende a reconocer la diferencia entre un ajo fresco y uno pasado, entre la acidez de los limones y la del vinagre. Procura saborear una variedad de sabores que vayan más allá de la dulzura. Aprecia la amargura del pomelo y la achicoria. Aprecia el ruido que hace una buena tostada al crujir. Huele una ramita de canela antes de añadirla a una olla de arroz. Siente las protuberancias de un tallo de apio. Déjate guiar por los sentidos.

AGRADECIMIENTOS

Este libro es el resultado de innumerables conversaciones mantenidas en distintos países con muchas personas que fueron tan amables como para hablar conmigo sobre cómo comen. Si se me olvida nombrar a alguna de ellas en estos agradecimientos, me disculpo de antemano.

Mi mayor deuda es con los muchos investigadores en los diferentes campos, que han dedicado sus vidas a estudiar las formas en que ha cambiado nuestra alimentación y cómo ese cambio ha afectado a la salud humana. Gran parte del libro está inspirado por la lectura del trabajo de Barry Popkin y el aprendizaje en torno a la *transición nutricional*. Si estás interesado en estudiar con más detalle la nutrición en todo el mundo, te animo a que busques algunos de sus muchos artículos (una pequeña fracción de los cuales figura en la bibliografía).

Saqué mucho provecho de reuniones y entrevistas con numerosos expertos en diferentes campos. Me gustaría dar las gracias en particular a Héctor Abad Faciolince, Lisa Abend, Graeme Arendse, Yemisi Aribisala, Carol Black, Sasha Correa, Prajna Desai, Vikram Doctor, Lynn Dornblaser, Patrick Drake, Chris Elliott, Stuart Flint, Trine Hahnemann, Kerry Hart, Corinna Hawkes, Julian Hearn, Olia Hercules, Fumiaki Imamura, Kathleen Kerridge, Colin Khoury, Michael Krondl, Antoine Lewis, Renee McGregor, Michael Marmot, Theresa Marteau, Chiara Messineo, Jason O'Rourke, Barry Popkin, Rebecca Puhl del Centro Rudd, Anne Marie Rafferty, Nanna Rögnvaldardóttir, Nilanjana Roy, Alex Rushmer, Joanne Slavin, Zack Szreter, Enrico Vignoli, Dan Wang, Alan Warde y Eddie Yoon.

Varias secciones del libro están basadas en fragmentos de revistas que aparecieron publicadas por primera vez en otros lugares. Muchas gracias a sus editores y a las publicaciones correspondientes por el permiso para reproducirlos. La sección sobre alimentación para el bienestar del capítulo VII se basa en parte en "Why We Fell for Clean Eating", publicado en *The Guardian* el 11 de agosto de 2017 (con agradecimiento a los editores Clare Longrigg y Jonathan Shainin). Algunas de mis ideas sobre los sustitutivos alimentarios aparecieron por primera vez en "Food of the Future", en la revista *Tank* en otoño de 2016 (con agradecimiento al editor Thomas Roueche). Parte de la sección sobre la historia del pan del capítulo III se basa

en un ensayo que escribí para *London Essays*, “No More Daily Bread”, publicado el 21 de junio de 2016. Algo de lo que escribo sobre el proyecto de cocina de Bombay de Prajna Desai en el capítulo VIII apareció por primera vez en *The Observer* en un artículo llamado “Social Media and The Great Recipe Explosion” el 18 de junio de 2017, con agradecimiento a los editores Gareth Grundy y Allan Jenkins.

Mis ideas sobre la comida se han ido afinando y modificando a partir de conversaciones con amigos, colegas y familiares, entre ellos Catherine Blyth, Caroline Boileau, Sheila Dillon, Miranda Doyle, Rosalind Dunn, Sophie Hannah, Lucie Johnstone, Ingrid Kopp, Henrietta Lake, Annabel Lee, Ranjita Lohan, Peter McManus, Anne Malcolm, Elfreda Pownall, Sarah Ray, Cathy Runciman, Lisa Runciman, Ruth Runciman, Garry Runciman, Natasha Runciman, Andy Saunders, Abby Scott, Ruth Scurr, Sylvana Tomaselli, Andrew Wilson y Emma Woolf. Gracias también a mis queridos amigos y colegas de TastEd y Sapere International, entre ellos Jason O’Rourke, Stina Algotson y Einar Risvik, y a los niños y maestros de la escuela primaria St. Matthew’s.

Debido a la amplitud del tema, no creo que ningún otro libro que haya escrito antes haya supuesto un viaje tan interesante desde el concepto hasta el texto final, y estoy enormemente agradecida por la orientación y el apoyo de mis editores de ambas orillas del Atlántico por dar forma a mis ideas y palabras por el camino. Nadie podría querer tener a un par de editores más inteligentes que Lara Heimert de Basic Books y Louise Haines de Fourth Estate. También de Fourth Estate me gustaría dar las gracias a Sarah Thickett, Patrick Hargadon y Julian Humphries, entre otros, así como a Steve Gove por su gran revisión del texto y también a Morag Lyall por la suya. Le estoy agradecida a todo el equipo de Basic Books, incluidos Katie Lambright, Kelsey Odorszyck, Liz Wetzel, Issie Ivens, Nancy Sheppard y Allie Finkel. Gracias al gran talento que es Annabel Lee por dibujar las ilustraciones de copas de vino y de alimentos, ya fueran fideos instantáneos o col rizada.

Soy tremendamente afortunada de tener a dos agentes maravillosas. Por su apoyo y orientación en tantos sentidos, muchas gracias a Zoe Pagnamenta en Nueva York y a Sarah Ballard de United Agents en Londres. También de United Agents, me gustaría dar las gracias a Eli Keren, por su sabiduría, sus ánimos y su apoyo.

Por leer una parte o la totalidad del manuscrito y decirme cómo mejorarlo, les estoy especialmente agradecida a Eli Keren, Caro Boileau, Tom Runciman, David Runciman y Emily Wilson.

Huelga decir que todos los errores son míos.

NOTAS

INTRODUCCIÓN
LOS RECOLECTORES Y LOS CAZADOS

1FAHEY, Jed y ALEXANDER, Eleanore (2015): “Opinion: Current Fruit Breeding Practices: Fruitful or Futile?”. Disponible en https://www.freshfruitportal.com/news/2015/10/19/opinion-current-fruit-breeding-practices-fruitful-or-futile/ [consultado el 29/01/20]; ZARASKA, Marta (2017): “Bitter Truth: How We’re Making Fruit and Veg Less Healthy”, *New Scientist*, 2 de septiembre.

2Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2016): “Table and Dried Grapes: FAO-OIV Focus 2016”, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y Organización Internacional de la Viña y el Vino; SECCIA, Antonio *et al.* (2015): “Trade Competitiveness in Table Grapes: A Global View”, *Outlook on Agriculture*, vol. 44, n.° 2, pp. 127-134.

3Disponible en https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(17)32366-8.pdf [consultado el 29/01/20].

4MICHA, Renata *et al.* (2015): “Global, Regional and National Consumption of Major Food Groups in 1990 and 2010: A Systematic Analysis Including 266 Country-Specific Nutrition Surveys Worldwide”, *British Medical Journal Open*, vol. 5, n.° 9, 24 de septiembre.

5LANG, Tim y MASON, Pamela (2017): *Sustainable Diets: How Ecological Nutrition Can Transform Consumption and the Food System*, Abingdon y Nueva York, Routledge.

6Disponible en https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(18)30021-5/fulltext [consultado en diciembre de 2018].

7Disponible en https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(18)30021-5/fulltext, última consulta en diciembre de 2018; JACOBS, Andrew y RICHTEL, Matt (2017): “How Big Business Got Brazil Hooked on Junk Food”, *The New York Times*, 16 de septiembre.

8CARDELLO, Hank (2010): *Stuffed: An Insider’s Look at Who’s (Really) Making America Fat and How the Food Industry Can Fix It*, Nueva York, Ecco; JACOBS, Andrew y RICHTEL, Matt (2017): *op. cit.*

9CARDELLO, Hank (2010): *op. cit.*

10Disponible en https://www.theguardian.com/society/2018/may/24/the-mediterranean-diet-is-gone-regions-children-are-fattest-in-europe [consultado el 29/01/20].

11KONNIKOVA, Maria (2018): *The Confidence Game: The Psychology of the Con and Why We Fall for It Every Time*, Londres, Canongate.

12Disponible en https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/

PIIS0140-6736(17)32366-8.pdf, última consulta diciembre de 2018.

13SIMPSON, Stephen J. y RAUBENHEIMER, David (2012): *The Nature of Nutrition: A Unifying Framework from Animal Adaptation to Human Obesity*, Princeton, Princeton University Press.

I

LA TRANSICIÓN ALIMENTARIA

1CABALLERO, Benjamin y POPKIN, Barry (2002): *The Nutrition Transition: Diet and Disease in the Developing World*, Ámsterdam y Londres, Academic Press.

2Disponible en https://www.nytimes.com/2017/01/21/opinion/sunday/why-2017-may-be-the-best-year-ever.html?_r=0 [consultado el 29/01/20].

3NORBERG, Johan (2017): *Progreso. 10 razones para mirar al futuro con optimismo*, Barcelona, Deusto.

4SMIL, Vaclav (2002): “Food Production”, en Benjamin CABALLERO y Barry POPKIN (2002): *op. cit.*

5NORBERG, Johan (2017): *op. cit.*

6Disponible en http://www.telegraph.co.uk/news/uknews/1526403/Overweight-people-now-outnumber-the-hungry.html [consultado el 29/01/20].

7HADDAD, Lawrence *et al.* (2016): “A New Global Research Agenda for Food”, *Nature*, 30 de noviembre; MICHA, Renata, *et al.* (2015): *op. cit.*

8LEY, Sylvia H. *et al.* (2014): “Prevention and Management of Type 2 Diabetes: Dietary Components and Nutritional Strategies”, *The Lancet*, pp. 1999-2007; IMAMURA, Fumiaki *et al.* (2015): “Consumption of Sugar-Sweetened Beverages, Artificially Sweetened Beverages and Fruit Juice and Incidence of Type 2 Diabetes”, *British Medical Journal*, vol. 351, p. h3576; POPKIN, Barry *et al.* (2010): “Cohort Profile: The China Health and Nutrition Survey - Monitoring and Understanding Socio-Economic and Health Change in China, 1989-2011”, *International Journal of Epidemiology*, vol. 39, n.° 6, pp. 1.435-1.440.

9IMAMURA, Fumiaki *et al.* (2015): “Dietary Quality Among Men and Women in 187 Countries in 1990 and 2010: A Systematic Assessment”, *The Lancet Global Health*, vol. 3, n.° 3, pp. e132-142.

10MICHA, Renata y MOZAFFARIAN, Dariush, (2010): “Saturated Fat and Cardiometabolic Risk Factors. Coronary Heart Disease, Stroke, and Diabetes: a Fresh Look at the Evidence, *Lipids*, vol. 45, n.° 10, pp. 893-905.

11WILLETT, Walter (2013): *Nutritional Epidemiology*, Nueva York y Oxford, Oxford University Press; VAN DAM, Rob M. y HUNTER, David (2013): “Biochemical Indicators of Dietary Intake”, en Walter WILLETT, *op. cit.*; IMAMURA, Fumiaki *et al.* (2015): *op. cit.*

12MICHA, Renata *et al.* (2015): *op. cit.*; IMAMURA, Fumiaki *et al.* (2015): *op. cit.*

13MICHA, Renata *et al.* (2015): *op. cit.*

14LA VECCHIA, Carlo y MAJEM, Lluis Serra (2015): “Evaluating Trends in Global Dietary Patterns”, *The Lancet Global Health*, vol. 3, n.° 3, pp. 114-115.

15Disponible en https://qz.com/473598/west-africans-have-some-of-the-healthiest-diets-in-the-world/ [consultado el 29/01/20].

16VORSTER, Hester H. *et al.* (2011): “The Nutrition Transition in Africa: Can it Be

Steered into a More Positive Direction?", *Nutrients*, vol. 3, n.° 4, pp. 429-441.

17TSHUKUDU, Mpho y TRAPIDO, Anna (2016): *Eat Ting: Lose Weight. Gain Health. Find Yourself*, Ciudad del Cabo, Quivertree Publications; HAGGBLADE, S. *et al.* (2016): "Emerging Early Actions to Bend the Curve in Sub-Saharan Africas Nutrition Transition", *Food Nutrition Bulletin*, vol. 37, n.° 2, pp. 219-241.

18TSHUKUDU, Mpho y TRAPIDO, Anna (2016): *op. cit.*

19HAGGBLADE, S. *et al.* (2016): *op. cit.*

20POPKIN, Barry (2009): *The World is Fat: the Fads, Trend, Policies and Products That Are Fattening the Human Race*, Nueva York, Avery.

21Ibíd.

22POPKIN, Barry (2001): "The Nutrition Transition and Obesity in the Developing World", *Journal of Nutrition*, vol. 131, n.° 3, pp. 871-873; POPKIN, Barry (2002): *The Nutrition Transition: Diet and Disease in the Developing World*, Cambridge, Massachusetts Ámsterdam, Academic Press, pp. 111-128; POPKIN, Barry (2011): "Contemporary Nutrition Transition: Determinants of Diet and Its Impact on Body Composition", *Proceedings of the Nutrition Society*, vol. 70, n.° 1, pp. 82-91; POPKIN, Barry (2012) *et at.*: "NOW AND THEN: The Global Nutrition Transition: The Pandemic of Obesity in Developing Countries", *Nutrition Review*, vol. 70, n.° 1, pp. 3-21.

23Disponible en https://ciat.cgiar.org/the-changing-global-diet/about/ [consultado el 29/01/20]; KHOURY, Colin *et al.* (2014): "Increasing Homogeneity in Global Food Supplies and the Implications for Food Security", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 111, n.° 11, pp. 4.001-4.006.

24Disponible en https://ciat.cgiar.org/the-changing-global-diet/about/ [consultado el 29/01/20].

25KHOURY, Colin *et al.* (2014): *op. cit.*

26Disponible en https://ciat.cgiar.org/the-changing-global-diet/about/ [consultado el 29/01/20].

27SALADINO, Dan (2017): "Hunting with the Hadza", *The Food Programme*, BBC Radio 4, 3 de julio de 2017.

28Disponible en http://www.fao.org [consultado el 04/02/20].

29Disponible en https://ciat.cgiar.org/the-changing-global-diet/about/ [consultado el 04/02/20].

30MIKKILA, V. *et al.* (2015): "An International Comparison of Dietary Patterns in 9-11-Year-Old Children", *International Journal of Obesity Supplements*, vol. 5, n.° 2, pp. 17-21.

31Ibíd.

32KHOURY, Colin *et al.* (2014): *op. cit.*

33Disponible en https://grapevine.is/mag/articles/2013/12/02/the-mythical-banana-kingdom-of-iceland/ [consultado el 29/01/20]; disponible en https://www.atlasobscura.com/articles/bananas-in-iceland [consultado el 29/01/20].

34Disponible en http://old.qi.com/talk/viewtopic.php?t=33214&start=0&sid=7c40f7412386dffcc75c72aa66bee5d6 [consultado el 29/01/20].

35Disponible en https://grapevine.is/mag/articles/2013/12/02/the-mythical-

banana-kingdom-of-iceland/ [consultado el 04/02/20].

36Disponible en http://www.fao.org/3/a-i7409e.pdf [consultado el 29/01/20].

37DUNN, Rob (2017): *Never Out of Season: How Having the Food We Want When We Want It Threatens Our Food Supply and Our Future*, Nueva York, Little, Brown and Company.

38Ibíd.

39LAWRENCE, Felicity (2004): *Not on the Label: What Really Goes into the Food on Your Plate*, Londres, Penguin.

40RÖGNVALDARDÓTTIR, Nanna (2002): *Icelandic Food and Cookery*, Nueva York, Hippocrene Books.

41Ibíd.

42LAWRENCE, Felicity (2004): *op. cit.*; WALVIN, James (2018): *Sugar: The World Corrupted, from Obesity to Slavery*, Nueva York, Pegasus.

43ROBERTS, Paul (2008): *The End of Food*, Nueva York, Houghton Mifflin Harcourt.

44LAWRENCE, Felicity (2004): *op. cit.*; ROBERTS, Paul (2008): *op. cit.*

45WALVIN, James (2018): *op. cit.*; LANG, Tim y MASON, Pamela (2017): *op. cit.*

46HAWKES, Corinna (2006): "Uneven Dietary Development: Linking the Policies and Processes of Globalization with the Nutrition Transition, Obesity and Diet-Related Chronic Diseases", *Globalization and Health*, vol. 2, n.° 1, p. 4.

47Disponible en https://ciat.cgiar.org/the-changing-global-diet/country-exploration/ [consultado el 29/01/20].

48HAWKES, Corinna (2006): *op. cit.*

49Ibíd.

50LÓPEZ, Óscar y JACOBS, Andrew (2018): "In Town with Little Water, Coca-Cola is Everywhere. So is Diabetes", *The New York Times*, 14 de julio.

51DOAK, Colleen *et al.* (2000): "Overweight and Underweight Coexist within Households in Brazil, China and Russia", *Journal of Nutrition*, vol. 130, n.° 12, pp. 2.965-2.971.

52BAGNI, U. V. *et al.* (2013): "Overweight is Associated with Low Haemoglobin Levels in Adolescent Girls", *Obesity Research and Clinical Practice*, vol. 7, n.° 3, pp. e218-e229.

53Disponible en https://www.nytimes.com/1998/05/26/business/putting-africa-coke-s-map-pushing-soft-drinks-continent-that-has-seen-hard-hard.html [consultado el 29/01/20].

54JACOBS, Andrew y RICHTEL, Matt (2018): *op. cit.*

55Disponible en https://www.nestle.com/csv/case-studies/allcasestudies/door-to-door salesoffortifiedproducts.brazil [consultado en 04/18]; JACOBS, Andrew y RICHTEL, Matt (2018): *op. cit.*

56POPKIN, Barry (2009): *op. cit.*; KELLY, Bridget *et al.* (2010): "Television Food Advertising to Children: A Global Perspective", *American Journal of Public Health*, vol. 100, n.° 9, pp. 1.730-1.736.

57POPKIN, Barry (2002): *The Nutrition Transition: Diet and Disease in the Developing World*, Ámsterdam y Londres, Academic Press, pp. 111-128; WANG, Dong D. *et al.* (2014): "Trends in Dietary Quality Among Adults in the United States 1999 Through 2010", *JAMA International Medicine*, vol. 174, n.° 10, pp. 1.587-1.595.

58KIM, Soowon *et al.* (2000): "The Nutrition Transition in South Korea", *American*

Journal of Clinical Nutrition, vol. 71, n.° 1, pp. 44-53.

59LEE, Min-June *et al.* (2002): "The Unique Aspects of the Nutrition Transition in South Korea: The Retention of Healthful Elements in Their Traditional Diet", *Public Health Nutrition*, vol. 5, n.° 1, pp. 197-203.

60Ibíd.

61Ibíd.

62KIM, Soowon *et al.* (2000): *op. cit.*

63POPKIN, Barry (2009): *op. cit.*; KIM, Soowon *et al.* (2000): *op. cit.*

64Lee, H. S. *et al.* (2012): "South Korea's Entry to the Global Food Economy: Shifts in Consumption of Food Between 1998 and 2009", *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, vol. 21, n.° 4, pp. 618-629.

65KEATS, Sharada y WIGGINS, Steve (2015): *The Rising Cost of a Healthy Diet: Changing Relative Prices of Foods in High-Income and Emerging Economies*, Londres, Overseas Development Institute.

66KEATS, Sharada y WIGGINS, Steve (2014): *Future Diets: Implications for Agriculture and Food Prices*, Londres, Overseas Development Institute.

67HAHNEMANN, Trine (2016): *Scandinavian Comfort Food: Embracing the Art of Hygge*, London, Quadrille.

68KEATS, Sharada y WIGGINS, Steve: *op. cit.*

II

DESAJUSTE

1Disponible en http://psychologyofeating.com/ancestral-eating/ [consultado el 30/01/20].

2POPKIN, Barry *et al.* (2012): *op. cit.*

3FRESCO, Louise (2015): *Hamburgers in Paradise: The Stories Behind the Food We Eat*, Princeton, Princeton University Press.

4YAJNIK, C. S. (2018): "Confessions of a Thin-Fat Indian", *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 72, n.° 4, pp. 469-473.

5Ibíd.

6YAJNIK, C. S. *et al.* (2003): "Neonatal Anthropometry: The Thin-Fat Indian Baby. The Pune Maternal Nutrition Study", *International Journal of Obesity*, vol. 27, pp. 173-180.

7YAJNIK, C. S. (2018): *op. cit.*

8Ibíd.

9YAJNIK, C. S. y YUDKIN, John S. (2004): "The Y-Y paradox", *The Lancet*, vol. 363, n.° 9.403, p. 163.

10Ibíd.

11Disponible en https://www.economist.com/news/briefing/21734382-multinational-businesses-relying-indian-consumers-face-disappointment-indias-missing-middle [consultado el 30/01/20]; POPKIN, Barry *et al.* (2012): *op. cit.*

12Disponible en https://video.vice.com/en_us/video/the-new-face-of-diabetes/57fbfd04117c9766b44ad74b [consultado el 30/01/20].

13POPKIN, Barry (2009): *op. cit.*; WOLF, A. *et. al.* (2008): "A Short History of Beverages and How Our Body Treats Them", *Obesity Reviews*, vol. 9, n.° 2, pp.

151-164; POPKIN, Barry y HAWKES, Corinna (2016): "Sweetening of The Global Diet, Particularly Beverages: Patterns, Trends and Policy Responses for Diabetes Prevention", *Lancet Diabetes Endocrinology*, vol. 4, n.° 2, pp. 174-186.

14POPKIN, Barry *et al.* (2009): *op. cit.*; disponible en https://www.ft.com/content/c4bc7f92-0791-11e6-9b51-0fb5e65703ce [consultado el 30/01/20].

15POPKIN, Barry *et al.* (2009): *op. cit.*

16Disponible en http://www.euromonitor.com/soft-drinks-in-latin-america-keeping-a-global-bright-spot-bright/report [consultado el 30/01/20].

17WOLF, A. *et al.* (2008): *op. cit.*

18Ibíd.

19Ibíd.; MATTES, R. D. (2006): "Fluid Energy – Where's the Problem?", *Journal of the American Dietietic Association*, vol. 106, n.° 12, pp. 1.956-1.961.

20WOLF, A. *et al.* (2008): *op. cit.*

21MATTES, R. D. (2006): *op. cit.*

22Ibíd.

23Disponible en https://www.independent.co.uk/life-style/food-and-drink/news/starbucks-new-frappuccinos-contain-as-much-sugar-as-a-litre-of-coke-10310044.html [consultado el 30/01/20].

24RICHARDSON, S. A. *et al.* (1961): "Cultural Uniformity in Reaction to Physical Disabilities", *American Sociological Review*, vol. 26, n.° 2, pp. 241-247.

25CAHNMAN, Werner (1968): "The Stigma of Obesity", *Sociological Quarterly*, vol. 9, n.° 3, pp. 283-299.

26BREWIS, Alexandra A. *et al.* (2011): "Body Norms and Fat Stigma in Global Perspective", *Current Anthropology*, vol. 52, n.° 2, pp. 269-276; TOMIYAMA, A. Janet (2014): "Weight Stigma is Stressful: A Review of Evidence for the Cyclic Obesity/Weight-Based Stigma Model", *Appetite*, vol. 82, pp. 8-15.

27Anónimo: "Should We Officially Recognise Obesity As a Disease?", *The Lancet Diabetes and Endocrinology*, vol. 5, n.° 7, 7 de junio.

28PUHL, Rebecca y HEUER, Chelsea (2010): "Obesity Stigma: Important Considerations for Public Health", *American Journal of Public Health*, vol. 100, n.° 6, pp. 1.019-1.028.

29TOMIYAMA A. Janet (2014): *op. cit.*

30PUHL, Rebecca y HEUER, Chelsea (2010): *op. cit.*

31BREWIS, Alexandra (2014): "Stigma and the Perpetuation of Obesity", *Social Science Medicine*, vol. 118(C), pp. 152-158.

32Disponible en www.uconnruddcenter.org [consultado el 30/01/20].

33CAHNMAN, Werner (1968): *op. cit.*

III
LA ECONOMÍA COMESTIBLE

1DE VRIES, Gerard *et al.* (2016): *Towards a Food Policy*, La Haya, Consejo Científico Holandés.

2Disponible en https://ciat.cgiar.org/the-changing-global-diet/ [consultado el 30/01/20].

3LEVY-COSTA, Renata *et al.* (2005): "Household Food Availability in Brazil:

Distribution and Trends (1974-2003)”, *Revista de Saúde Pública*, vol. 39, n.° 4.
4Disponible en https://ciat.cgiar.org/the-changing-global-diet/ [consultado en agosto de 2018].
5HAWKES, Corinna (2006): “Uneven Dietary Development: Linking the Policies and Processes of Globalization with the Nutrition Transition, Obesity and Diet-Related Chronic Diseases”, *Globalization and Health*, vol. 2, n.° 1.
6MARKLEY, Klare S. (ed.) (1951): *Soybeans and Soybean Products*, Nueva York, Interscience Publishers.
7HAWKES, Corinna (2006): *op. cit*.
8Disponible en https://www.bbc.com/news/business-42390058 [consultado el 30/01/20].
9MENZEL, Peter y D’ALUISO, Faith (2005): *Hungry Planet: What the World Eats*, Nueva York, Ten Speed Press.
10HAWKES, Corinna (2004): “The Role of Foreign Direct Investment in the Nutrition Transition”, *Public Health Nutrition*, vol. 8, n.° 4, pp. 357-365; HAWKES, Corinna (2006): *op. cit*.
11HAWKES, Corinna: *op. cit*.; BREWIS, Alexandra A. *et al*. (2011): *op. cit*.
12MONTEIRO, Carlos (2009): “Nutrition and Health: The Issue Is Not Food, Nor Nutrients, So Much as Processing”, *Public Health Nutrition*, vol. 12, n.° 5, pp. 729-731; disponible en http://archive.wphna.org/wpcontent/uploads/2016/01/WN-2016-7-1-3-28-38-Monteiro-Cannon-Levy-et-al-NOVA.pdf [consultado el 30/01/20].
13FIOLET, Thibault *et al*. (2018): “Consumption of Ultra-Processed Foods and Cancer Risk: Results from Nutrinet-Santé Prospective Cohort”, *British Medical Journal*, vol. 360, p. k322.
14MONTEIRO, Carlos (2009): *op. cit*.
15MONTEIRO, Carlos *et al*. (2013): “Ultra-Processed Products Are Becoming Dominant in the Global Food System”, *Obesity Reviews*, vol. 14, n.° 2, pp. 21-28; WALVIN, James (2018): *op. cit*.
16Disponible en http://archive.wphna.org/wp-content/uploads/2016/01/WN-2016-7-1-3-28-38-Monteiro-Cannon-Levy-et-al-NOVA.pdf [consultado el 30/01/20].
17Disponible en https://www.theguardian.com/science/2018/feb/02/ultra-processed-products-now-half-of-all-uk-family-food-purchases [consultado el 30/01/20].
18Disponible en https://www.theguardian.com/science/2018/feb/02/ultra-processed-products-now-half-of-all-uk-family-food-purchases [consultado el 30/01/20].
19MORLEY, Katie (2016): “Smoothie Craze Sees Berry Sales Reach £1bn - Overtaking Apples and Bananas”, *The Daily Telegraph*, 23 de mayo.
20BURNETT, John (1983): *Plenty and Want: A Social History of Food in England from 1815 to the Present Day*, Abingdon, Routledge.
21Disponible en https://ciat.cgiar.org/the-changing-global-diet/ [consultado el 30/01/20].
22BURNETT, John (1983): *op. cit*.
23Disponible en http://www.fao.org/home/es/ [consultado el 30/01/20].

24MILLSTONE, Erik y LANG, Tim (2008): *The Atlas of Food: Who Eats What, Where and Why*, 2.ª ed., Londres, Earthscan.

25Disponible en http://www.latimes.com/food/sns-dailymeal-1859223-cook-bread-s-not-bad-you-it-s-flour-20171127-story.html [consultado el 30/01/20].

26LANG, Tim y MASON, Pamela (2017): *op. cit.*

27HANSEN, Henning O. (2013): *Food Economics: Industry and Markets*, Abingdon, Routledge.

28CLEMENTS, Kenneth W. y CHEN, Dongling (2009): *op. cit.*

29Ibíd.

30Ibíd.; Servicio de Investigación Económica del USDA, basado en datos del Euromonitor International. Disponible en https://www.ers.usda.gov/data-products/ag-and-food-statistics-charting-the-essentials/food-prices-and-spending/ [consultado el 31/01/20].

31HANSEN, Henning O. (2013): *op. cit.*; KEATS, Sharada y WIGGINS, Steve: *op. cit.*

32HANSEN, Henning O. (2013): *op. cit.*

33KEARNEY, John (2010): "Food Consumption Trends and Drivers", *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B*, vol. 365, n.° 1.554, pp. 2.793-2.807; disponible en https://scienceblog.cancerresearchuk.org/2015/10/26/processed-meat-and-cancer-what-you-need-to-know/ [consultado el 31/01/20]; COUDRAY, Guillaume (2017): *Cochonneries: Comment la charcuterie est devenue un poison*, París, La Découverte; WILSON, Bee (2018): "Yes, Bacon Really Is Killing Us", *The Guardian*, 1 de marzo.

34DATAMONITOR (2015): "Savoury Snack Industry Profile USA", noviembre; MINTEL (1985): *Crisps Nuts and Savoury Snacks*, Londres, Mintel Publications.

35FU, Wenge *et al.* (2012): "Rising Consumption of Aanimal Products in China and India: National and Global Implications", *China and World Economy*, vol. 20, n.° 3, pp. 88-106; ZARASKA, Marta (2019): *Enganchados a la carne*, Madrid, Plaza y Valdés.

36FU, Wenge *et al.* (2012): *op. cit.*; ZARASKA, Marta (2019): *op. cit.*

37O'BRIEN, Charmaine (2013): *The Penguin Food Guide to India*, Londres, Penguin.

38HANSEN, Henning O. (2013): *op. cit.*; LAWLER, Andrew (2016): *How the Chicken Crossed the World: The Story of the Bird that Powers Civilisations*, Londres, Gerald Duckworth.

39HANSEN, Henning O. (2013): *op. cit.*

40Disponible en https://www.independent.co.uk/life-style/food-and-drink/kfc-double-down-burger-uk-launch-chicken-bacon-burger-taste-review-a7991121.html [consultado el 31/01/20].

41LYMBERY, Philip y OAKSHOTT, Isabel (2014): *Farmageddon: The True Cost of Cheap Meat*, Londres, Bloomsbury.

42LANG, Tim y MASON (2017): *op. cit.*

43Ibíd.

44Disponible en https://gardenandgun.com/articles/leah-chase-queen-creole-cuisine/ [consultado el 31/01/20].

45Disponible en https://www.washingtonpost.com/lifestyle/food/im-a-fan-of-michael-pollan-but-on-one-food-policy-argument-hes-wrong/2017/12/04/c71881ca-d6cd-11e7-b62d-d9345ced896d_story.html [consultado el 17/02/20].

46KEATS, Sharada y WIGGINS, Steve: *op. cit.*

47Ibíd.

48COWEN, Tyler (2012): *An Economist Gets Lunch: New Rules for Everyday Foodies*, Nueva York, Plume.

49BLOODWORTH, James (2008): *Hired: Six Months Undercover in Low-Wage Britain*, Londres, Atlantic.

50POWELL, L. M. y BAO, Y. (2009): “Food Prices, Access to Food Outlets and Child Weight”, *Economics and Human Biology*, vol. 7, n.° 1, pp. 64-72.

51KEATS, Sharada y WIGGINS, Steve: *op. cit.*

52WILSON, Bee (2009): *Swindled: From Poison Sweets to Counterfeit Coffee*, Londres, John Murray.

IV

A CONTRARRELOJ

1MARMOT, Michael y SYME, S. L. (1976): “Acculturations and Coronary Heart Disease in Japanese-Americans”, *American Journal of Epidemiology*, vol. 104, n.° 3, pp. 225-247.

2Citado en YANO, K. *et al.* (1979): “Childhood Cultural Experience and The Incidence of Coronary Heart Disease in Hawaii Japanese Men”, *American Journal of Epidemiology*, vol. 109, n.° 4, pp. 440-450.

3JASTRAN, Margaret *et al.* (2009): “Eating Routines: Embedded, Value Based, Modifiable and Reflective”, *Appetite*, vol. 52, n.° 1, pp. 127-136.

4TRENTMANN, Frank (2016): *Empire of Things: How We Became a World of Consumers, from the Fifteenth Century to the Twenty-Frist*, Londres, Penguin; disponible en https://stats.oecd.org/Index.aspx?DataSetCode=ANHRS [consultado el 31/01/20].

5TRENTMANN, Frank (2016): *op. cit.*

6Intercambio de correos entre Frank Trentmann y la autora, abril de 2017.

7Disponible en https://www.h6.scb.se/tus/tus/ [consultado el 04/02/20].

8BRANNEN, Julia *et al.* (2013): “Families, Meals and Synchronicity: Eating Together in British Dual Earner Families”, *Community, Work and Family*, vol. 16, n.° 4, pp. 417-434.

9Ibíd.

10Disponible en http://metro.co.uk/2013/01/01/fat-nhs-doctors-setting-bad-example-in-poorly-developed-obesity-services-3333903/ [consultado el 31/01/20].

11BONNELL, E. K. *et al.* (2017): “Influences on Dietary Choices during Day versus Night Shift in Shift Workers: A Mixed Methods Study”, *Nutrients*, vol. 9, n.° 3, p. 9, 26 de febrero.

12Ibíd.

13TOWNSEND, N. (2015): “Shorter Lunch Breaks Lead Secondary-School Students to Make Less Healthy Dietary Choices: Multilevel Analysis of Cross-Sectional National Survey Data”, *Public Health Nutrition*, vol. 18, n.° 9, pp. 1.626-1.634.

14CHILD, Lydia (1832): *The Frugal Housewife: Dedicated to Those Who Are Not Ashamed of Economy*, Londres, T. T. and J. Tegg.

15ROBINSON, John y GODBEY, Geoffrey (1997): *Time for Life: The Surprising Ways Americans Use their Time*, Filadelfia, Penn State University Press.

16Disponible en http://www.bbc.co.uk/news/av/business-28139586/india-tackles-food-waste-problem [consultado el 31/01/20].

17BECKER, Gary (1965): "A Theory of the Allocation of Time", *Economic Journal*, vol. 75, n.° 299, pp. 493-517.

18Ibíd.

19Ibíd.

20TRENTMANN, Frank (2016): *op. cit.*

21BECKER, Gary (1965): *op. cit.*

22POMIANE, Édouard de (2001): *Cooking in Ten Minutes or, The Adaptation to the Rhythm of Our Time*, Londres, Serif.

23KANT, Ashima y GRAUBARD, Barry (2015): "40-Year Trends in Meal and Snack Eating Behaviors of American Adults", *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, vol. 115, n.° 1, 2.212-2.672.

24WATT, Abigail (2015): "India's Confectionery Market to Grow 71% in 4 Years", *Candy Industry*, vol. 180, n.° 3, pp. 12-13.

25Disponible en http://www.business-standard.com/article/specials/funds-drop-state-securities-from-portfolio-199101501061_1.html [consultado el 31/01/20].

26ZHAI, F. Y *et al.* (2014): "Dynamics of the Chinese Diet and The Role of Urbanicity, 1991-2011", *Obesity Reviews*, vol. 15, n.° 1, pp. 16-26.

27WANG, Dantong *et al.* (2018): "Snacking Patterns in Children: A Comparison Between Australia, China, Mexico and the U.S", *Nutrients*, vol. 10, n.° 2, p. 198.

28POPKIN, Barry (2009): *op. cit.*

29HAWKES, Corinna (2006): *op. cit.*

30FISHER, J. O. *et al.* (2015): "'Snacks Are Not Food': Low-Income, Urban Mothers' Perceptions of Feeding Snacks to Their Pre-School Children", *Appetite*, vol. 84, pp. 61-67.

31HESS, Julie y SLAVIN, Joanne (2014): "Snacking for A Cause: Nutritional Insufficiencies and Excesses of U.S. Children, A Critical Review of Food Consumption Patterns and Macronutrient and Micronutrient Intake of U.S. Children", *Nutrients*, vol. 6, n.° 11, pp. 4.750-4.759.

32Disponible en https://workinprogress.oowsection.org/2017/11/14/to-understand-how-families-eat-consider-what-food-means-to-parents/ [consultado el 31/01/20].

33DATAMONITOR (2015): *op. cit.*; MINTEL (1985): *op. cit.*

34Disponible en http://www.hartman-group.com/hartbeat/638/as-snackification-in-food-culture-becomes-more-routine-traditional-mealtimes-get-redefined [consultado el 31/01/20].

35CHOI, S. K. *et al.* (2008): "Snacking Behaviours of Middle and High School Students in Seoul", *Korean Journal of Community Nutrition*, vol. 13, n.° 2, pp. 199-206.

36Disponible en https://www.washingtonpost.com/politics/more-americans-livingalone-census-says/2014/09/28/67e1d02e-473a-11e4-b72e-d60a9229cc10_story.html?utm_term=.8d3a1f5216bf [consultado el 31/01/20].

37HONG, E. (2016): "Why Some Koreans Make $10,000 A Month to Eat on Camera". Disponible en https://qz.com/592710/why-some-koreans-make-10000-a-month-

to-eat-on-camera/ [consultado el 31/01/20].

38BASU, Tanya (2016): "How Recipe Videos Colonised Your Facebook Feed", *The New Yorker*, 18 de mayo.

39MANJOO, Farhad (2017): "How Buzzfeeds Tasty Conquered Online Food", *The New York Times*, 27 de julio.

40HESS, Amanda (2017): "The Hand Has Its Social Media Moment", *The New York Times*, 11 de octubre.

41Ibíd.

42JOHANSEN, Signe (2018): *Solo: The Joy of Cooking for One*, Londres, Bluebird.

V

EL COMENSAL VOLUBLE

1Disponible en https://www.bonappetit.com/recipe/tuscan-kale-chips [consultado el 31/01/20]; ABEND (2013): Dan Barber. King of Kale, *Time*, 18 de noviembre; disponible en https://www.tastecooking.com/10th-anniversary-kale-salad-know/ [consultado el 31/01/20].

2KAMP, David (2016): *The United States of Arugula: The Sun Dried, Cold Pressed, Dark Roasted, Extra Virgin Story of the American Food Revolution*, Nueva York, Broadway Books.

3WHITELOCKS, Sadie (2016): "Get Ready for Some Serious Food Envy: The 20 Most Instagrammed Meals from Around the World", *Daily Mail*, 15 de mayo.

4ALEXANDER, Saffron (2017): "Cloud Eggs: Instagram's Favourite New Food Fad", *The Daily Telegraph*, 8 de mayo.

5Disponible en https://www.buzzfeed.com/jesseszewczyk/its-official-hipsters-have-taken-rainbow-food-too-fucking?utm_term=.cndMEW5BD2#.og [consultado el 31/01/20].

6OLIVER, Brian (2016): "Welcome to Skyr, the Viking 'Superfood' Waking Up Britain", *The Observer*, 27 de noviembre.

7HARVEY, Simon (2017): "Strong UK Performance Boosts Arla Foods' Figures", *Just-Food Global News*, 27 de agosto.

8Disponible en https://www.forbes.com/sites/phillempert/2016/06/16/food-trends-vs-food-fads/#25703c653655 [consultado el 31/01/20].

9SAX, David (2004): *The Tastemakers: Why We're Crazy for Cupcakes but Fed up with Fondue*, Nueva York, Public Affairs.

10VAN DEN BOS, Lianne (2015): "The War of 'Origin' Yoghurts", *Food Magazine*, julio.

11Ibíd.

12VAN DEN BOS, Lianne (2015): *op. cit.*; MELLENTIN, Julian (2018): "Keeping Trend Connecting: Both Siggi's and Noosa Have Been Successful in the US by Leveraging Key Trends in Dairy", *Dairy Industries International*, vol. 83, p. 14.

13MEAD, Rebecca (2013): "Just Add Sugar", *The New Yorker*, 4 de noviembre.

14Disponible en https://www.sbs.com.au/food/article/2018/02/23/why-african-food-next-big-thing [consultado el 31/01/20].

15ANÓNIMO (1954): "Now Comes Quinoa: It's a Substitute for Spinach, Dear Children All", *The New York Times*, 7 de marzo.

16JACOBSEN, Sven-Erik (2011): “The Situation for Quinoa and Its Production in Southern Bolivia: From Economic Success to Environmental Disaster”, *Journal of Agronomy and Crop Science*, vol. 197, n.° 5, 22 de mayo.

17Disponible en https://www.theguardian.com/environment/2013/jan/25/quinoa-good-evil-complicated [consultado el 31/01/20].

18HAMILTON, Lisa (2014): “Who Owns the World’s Greatest Superfood?”, *Harper’s Magazine*, mayo.

19Disponible en https://lflank.wordpress.com/2016/07/08/avacados-and-the-mexican-drug-cartels/ [consultado el 31/01/20]; https://www.voanews.com/americas/mexico-deforestation-avocados-much-higher-thought [consultado el 31/01/20].

20Disponible en https://www.theguardian.com/cities/2017/may/18/avocado-police-tancitaro-mexico-law-drug-cartels [consultado el 31/01/20]; https://lflank.wordpress.com/2016/07/08/avacados-and-the-mexican-drug-cartels/ [consultado el 31/01/20].

21Disponible en https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/350726/elliot-review-final-report-july2014.pdf [consultado el 31/01/20]; WHITTLE, Natalie (2016): “The Fight Against Food Fraud”, *Financial Times*, 24 de marzo.

22Disponible en https://www.foodsafetymagazine.com/signature-series/pomegranate-juice-adulteration/ [consultado el 31/01/20].

23PACKER, Robert (2013): “Pomegranate Juice Adulteration”, *Food Safety Magazine*, febrero.

24Disponible en https://www.foodbev.com/news/global-coconut-water-market-forecast-for-growth-of-over-25/ [consultado el 31/01/20].

25Disponible en https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/jul/09/coconut-oil-debunked-health-benefits-big-fat-lie-superfood-saturated-fats-lard [consultado el 31/01/20].

26NESTLE, Marion (2018): *Unsavory Truth: How Food Companies Skew the Science of What We Eat*, Nueva York, Basic Books.

VI

COMIDA SIN OBLIGACIONES

1POPKIN, Barry *et. al*. (2010): *op. cit*.

2Disponible en https://www.theguardian.com/business/2017/feb/16/britons-spending-more-on-food-and-leisure-than-booze-smoking-and-drugs [consultado el 31/01/20].

3MAUMBE, Blessing (2012): “The Rise of South Africa’s Quick Service Restaurant Industry”, *Journal of Agribusiness in Developing and Emerging Economies*, vol. 2, pp. 147-166; NAGO, Eunice *et al*. (2010): “Food, Energy and Macronutrient Contribution of Out-of-Home Foods in Schoolgoing Adolescents in Cotonou, Benin”, *British Journal of Nutrition*, vol. 103, pp. 281-288.

4MENZEL, Peter y D’ALUISO, Faith (2005): *op. cit*.

5POPKIN, Barry (2009): *op. cit*.

6BURNETT, John (2004): *England Eats Out: A Social History of Eating Out in England*

from 1830 to the Present Day, Londres, Routledge; JACOBS, Marc y SCHOLLIERS, Peter, (eds.) (2003): *Eating Out in Europe: Picnics, Gourmet Dining and Snacks Since The Late Eighteenth Century*, Londres, Berg.

7 BURNETT, John (2004): *op. cit.*

8 LANG, Tim y MILLSTONE, Erik (2008): *op. cit.*

9 Disponible en https://www.revolvy.com/page/Wing-Yip?uid=1575 [consultado el 31/0120]; BURNETT, John (2004): *op. cit.*

10 LANG, Tim y MILLSTONE, Erik (2008): *op. cit.*

11 WARDE, Alan y MARTENS, Lydia (2009): *Eating Out: Social Differentiation, Consumption and Pleasure*, Cambridge, Cambridge University Press.

12 LANG, Tim y MASON, Pamela (2017): *op. cit.*

13 GUTHRIE, J. F. (2002): “Role of Food Prepared Away from Home in the American Diet, 1977-8 versus 1994-6: Changes and Consequences”, *Journal of Nutrition Education and Behavior*, vol. 34, n.° 3, pp. 140-150.

14 ORFANOS, P. *et al.* (2007): “Eating Out of Home and Its Correlates in 10 European Countries”, *Public Health and Nutrition*, vol. 10, n.° 12, pp. 1.515-1.525.

15 Disponible en http://foodfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2016/11/FF-Veg-Doc-V5.pdf [consultado el 31/01/20].

16 KRISHNAN, Supriya *et al.* (2010): “Consumption of Restaurant Foods and Incidence of Type 2 Diabetes in African American Women”, *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 91, n.° 2, pp. 465-471.

17 BAHADORAN, Zahra *et al.* (2015): “Fast Food Pattern and Cardiometabolic Disorders: A Review of Current Studies”, *Health Promotion Perspectives*, vol. 5, n.° 4, pp. 231-240; POWELL, Lisa *et al.* (2012): “Energy Intake from Restaurants”, *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 43, n.° 5, pp. 498-504.

18 KRISHNAN *et al.* (2010): *op. cit.*

19 NEWMAN, C. L. *et al.* (2014): “Implications of Fast Food Restaurant Concentration for Preschool-Aged Childhood Obesity”, *Journal of Business Research*, vol. 67, n.° 8, pp. 1.573-1.580.

20 CURRIE, Janet *et al.* (2010): “The Effect of Fast Food Restaurants on Obesity and Weight Gain”, *American Economic Journal*, vol. 2, n.° 3, pp. 32-63.

21 Disponible en https://www.theguardian.com/business/2017/sep/24/deliveroo-valuation-hits-2bn-after-food-delivery-firm-raises-new-funds [consultado el 31/01/20]; https://www.forbes.com/sites/parmyolson/2016/02/17/deliveroo-army-5000-drivers-3-years/#1f1b630d20bd [consultado el 31/01/20].

22 Disponible en https://www.statista.com/statistics/259168/pizza-delivery-consumer-spending-in-the-us/ [consultado el 31/01/20]; DUNN, Elizabeth (2018): “How Delivery Apps May Put Your Favorite Restaurant Out of Business”, *The New Yorker*, 3 de febrero.

23 DUNN, Elizabeth, *op. cit.*

24 KHALEELI, Homa (2016): “The Truth About Working for Deliveroo, Uber and the On-Demand Economy”, *The Guardian*, 15 de junio.

25 ORTIZ CUADRA, Cruz Miguel (2006): *Eating Puerto Rico: A History of Food, Culture and Identity*, Russ Davidson (trad.), Chapel Hill, University of North California Press; disponible en http://www.bl.uk/learning/resources/foodstories/index.html [consultado el 31/01/20].

26TANDOH, Ruby (2018): *Eat Up: Food, Appetite and Eating What you Want*, Londres, Serpent's Tail; LANG, Tim y MASON, Pamela (2017): *op. cit.*

27SOLE-SMITH, Virginia (2018): *The Eating Instinct: Food Culture, Body Image and Guilt in America*, Nueva York, Henry Holt and Co.

28ZHOU, Yijing *et al.* (2015): "The Food Retails Revolution in China and Its Association with Diet and Health", *Food Policy*, vol. 55, pp. 92-100; disponible en https://yourbusiness.azcentral.com/profit-margin-supermarket-17711.html [consultado el 31/01/20].

29MEADES, Jonathan (2014): *An Encyclopedia of Myself*, Londres, Fourth Estate.

30BOWLBY, Rachel (2000): *Carried Away: The Invention of Modern Shopping*, Londres, Faber & Faber.

31Ibíd.

32Ibíd.

33DEMMLER, Kathrin *et al.* (2018): "Supermarket Shopping and Nutritional Outcomes: A Panel Data Analysis for Urban Kenya", *World Development*, vol. 102, pp. 292-303.

34GRABER, Cinthia (2017): Eataly World and the Future of Food, *Gastropod* (web), 10 de octubre. Disponible en https://gastropod.com/eataly-world-future-food-shopping-transcript/ [consultado el 31/01/20].

35DAVID, Elizabeth (2010): *Spices, Salt and Aromatics in the English Kitchen*, Londres, Grub Street.

36Disponible en https://www.lrb.co.uk/v40/n13/john-lanchester/after-the-fall [consultado el 31701/20].

37Disponible en https://cambridgefoodhub.org/impacts/good-food-for-all/ [consultado el 31/01/20].

38BIGGS, Joanna (2013): "Short Cuts: At the Food Banks", *London Review of Books*, vol. 35, n.° 23, 5 de diciembre.

39Disponible en https://www.trusselltrust.org/2017/11/07/foodbank-demand-soars-across-uk/ [consultado el 31701/20].

40Disponible en https://civileats.com/2016/08/15/why-this-food-bank-is-turning-away-junk-food/ [consultado el 31701/20].

41HU, Winnie (2016): "With Food Hub, Premium Produce May Reach More New Yorkers' Plates", *The New York Times*, 5 de septiembre.

42Ibíd.

VII

COMER SIGUIENDO LAS NORMAS

1SCHWARTZ, Barry (2004): *The Paradox of Choice: Why Less is More*, Nueva York, Harper Perennial.

2Disponible https://longreads.com/2018/02/13/hierarchy-of-needs/ [consultado el 31/01/20].

3Disponible en http://www.businessinsider.com/trader-joes-where-less-is-more-2011-5?IR=T [consultado el 31/01/20]; https://www.ft.com/content/be5e8d52-7ec6-11e4-b83e-00144feabdc0 [consultado el 31/01/20].

4Disponible en https://www.ft.com/

content/7df72c04-491a-11e6-8d68-72e9211e86ab [consultado el 31/01/20].

5Disponible en https://www.beyondceliac.org/research-news/View-Research-News/1394/postid--81377/ [consultado el 31/01/20]; CLIFTON, Peter *et al.* (2015): “Low Carbohydrate and Ketogenic Diets in Type 2 Diabetes”, *Current Opinion in Lipidology*, vol. 26, n.° 6, pp. 594-595.

6Disponible en https://www.statista.com/statistics/612166/us-food-releateddietaryrestrictions-searches/ [consultado el 31/01/20].

7Disponible en https://www.newhope.com/food/veganism-rise-among-health-conscious-consumers [consultado el 31/01/20]; https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/apr/01/vegans-are-coming-millennials-health-climate-change-animal-welfare [consultado el 31/01/20].

8KATEMAN, Brian (ed.) (2017): *The Reducetarian Solution*, Nueva York, Tarcher / Putnam.

9Disponible en https://www.thevegetarianbutcher.com/products [consultado el 31/01/20]; https://www.businessinsider.com/what-the-impossible-burger-tastes-like-2016-7?IR=T [consultado el 31/01/20].

10MCGREGOR, Renee (2017): *Orthorexia: When Healthy Eating Goes Bad*, Londres, Nourish Books.

11Ibíd.

12ERICKSON, Gary (2004): *Raising the Bar: Integrity and Passion in Life and Business, the Story of Clif Bar Inc*, Nueva York, Jossey-Bass.

13CRESCENZO, Sarah de (2017): “Perfect bar finds missing ingredient”, *San Diego Business Journal*, 27 de julio.

14Citado en KVIDAHL, Melissa (2017): “Market Trends: Bars”, *Snack Food and Wholesale Bakery*, vol. 106, pp. 14-20.

15ERICKSON, Gary (2004): *op. cit.*

16Disponible en https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/sep/04/silicon-valley-ceo-fasting-trend-diet-is-it-safe [consultado el 31/01/20].

17Disponible en https://queal.com/soylent-eater-survey-results/ [consultado el 31/01/20]; https://www.npr.org/sections/thesalt/2015/08/31/427735692/arewomen-better-tasters-than-men [consultado el 31/01/20].

18WIDDECOMBE, Lizzie (2014): “The End of Food”, *The New Yorker*, 5 de mayo.

VIII
VOLVER A COCINAR

1PERELMAN, Deb (2018): “Never Cook At Home”, *The New York Times*, 25 de agosto.

2FERDMAN, Roberto (2015): “The Slow Death of the Home-Cooked Meal”, *The Washington post*, 5 de marzo; POLLAN, Michael (2014): *Cocinar. Una historia natural de la transformación*, Juan Castilla Plaza (trad.), Barcelona, Debate.

3POLLAN, Michael (2014): *op. cit.*

4Conversación con la autora, 1 de noviembre de 2017; YOON, Eddie (2017): “The Grocery Industry Confronts a New Problem: Only 10% of Americans Love Cooking”, *Harvard Business Review*, 27 de septiembre.

5Conversación con la autora, 1 de noviembre de 2017; YOON, Eddie (2017): *op. cit.*

6POLLAN, Michael (2014): *op. cit.*

7MARTIN (2017): “90% of Americans don’t like to cook —and it’s costing them thousands each year”. Disponible en https://eu.tennessean.com/story/money/personalfinance/2017/09/27/90-americans-dont-like-cook-and-its-costing-them-thousands-each-year/708033001/ [consultado el 17/02/20].

8Disponible en https://www.telegraph.co.uk/culture/tvandradio/6709518/Delia-Effect-strikes-again.html [consultado el 31/01/20]; https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2014/oct/03/siam-smiles-manchester-restaurant-review-marina-oloughlin [consultado el 31/01/20].

9KOWITT, Beth (2015): “The War on Big Food”, *Fortune*, 21 de mayo.

10Disponible en https://www.buzzfeednews.com/article/carolineodonovan/the-not-so-wholesome-reality-behind-the-making-of-your-meal [consultado el 31/01/20]; (2017): “Blue Apron, Hell Fresh and other Meal kit Delivery Services”, *Orlando Sentinel*, 23 de mayo.

11SHORT (2006).

12Disponible en https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/jan/12/potato-gnocchi-recipe-rachel-roddy [consultado el 31/01/20.

13LAUDAN, Rachel (2016): ‘A Good Cook’: On My Mother’s Hundredth Birthday, *Rachel Laudan* (blog), 12 de octubre. Disponible en www.rachellaudan.com [consultado el 31/01/20].

14Ibíd.

15Disponible en https://www.telegraph.co.uk/news/politics/11279839/Poor-goinghungry-because-they-cant-cook-says-Tory-peer.html [consultado el 31/01/20].

16SMITH, L. P. (2013): “Trends in U.S. Home Food Preparation and Consumption. Analysis of National Nutrition Surveys and Time Use Studies from 1965-6 to 2007-8”, *Nutrition Journal*, vol. 12, n.° 1, p. 45; ADAMS, Jean y WHITE, Martin (2015): “Prevalence and Sociodemographic Correlates of Time Spent Cooking by Adults in the 2005 UK Time Use Survey”, *Appetite*, n.° 92, pp. 185-191.

17Disponible en https://www.theguardian.com/commentisfree/2017/feb/23/austerity-britain-10-portions-fruit-and-veg [consultado el 31/01/20].

18DESAI, Prajna (2015): *The Indecisive Chicken: Stories and Recipes from Eight Dharavi Cooks*, Bombay, SNEHA.

19ARIBISALA, Yemisi (2016): *Longthroat Memoirs: Soups, Sex and Nigerian Taste Buds*, Londres, Cassava Republic Press.

20ARIBISALA, Yemisi (2017): “We Make Our Own Food!”, *Chimurenga Chronic*, abril.

21Disponible en https://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2015/06/04/what-gay-couples-get-about-relationships-that-straight-couples-oftendont/?utm_term=.24d60b53ddc1 [consultado el 31/01/20].

22ASCIONE, Elisa (2014): “Mamma and the Totemic Robot: Towards an Anthropology of Bimby Food Processors in Italy”, en Mark MACWILLIAMS, *Food and Material Culture: Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery*, Devon, Prospect Books.

IX

CRUZAR EL PUENTE

1Disponible en https://www.ifpri.org/news-release/global-hunger-index-2015-fact-sheet [consultado el 31/01/20]; https://www.who.int/en/news-room/detail/15-09-2017-world-hunger-again-on-the-rise-driven-by-conflict-and-climate-change-new-un-report-says [consultado el 31/01/20].

2BARBER, Dan (2014): *The Third Plate: Field Notes on the Future of Food*, Nueva York, Little, Brown.

3POPKIN, Barry (2009), *op. cit.*

4Disponible en https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/may/11/cutting-out-chocolate-obesity-obesogenic-environment [consultado el 31/01/20].

5Disponible en https://www.nytimes.com/2012/05/31/nyregion/bloomberg-plans-a-ban-on-large-sugared-drinks.html [consultado el 31/01/20]; https://www.usnews.com/opinion/blogs/peter-roff/2013/03/12/bloomberg-soda-ban-fail-a-victory-for-personal-freedom [consultado el 31/01/20].

6COOPER, Derek (2000): *Snail Eggs and Samphire: Dispatches from the Food Front*, Londres, Macmillan; disponible en https://www.city.ac.uk/news/2016/november/researchers-call-for-urgent-shift-in-food-research-to-address-worlds-rising-nutrition-crisis [consultado el 31/01/20].

7CARO, Juan Carlos *et al.* (2017): "Designing a Tax to Discourage Unhealthy Food and Beverage Purchases: The Case of Chile", *Food Policy*, vol. 71, pp. 86-100.

8JACOBS, Andrew (2018): "Chile Slays Tony the Tiger", *The New York Times*, 7 de febrero.

9Ibíd.

10HAWKES, Corinna *et al.* (2015): "Smart Policies for Obesity Prevention", *The Lancet*, vol. 385, n.° 9, pp. 2.410-2.421.

11BODZIN, Steve (2014): "Label It: Chile Battles Obesity", *Christian Science Monitor*, 6 de enero.

12Disponible en https://www.rand.org/blog/2018/03/fighting-obesity-why-chile-should-continue-placing-stop.html [consultado el 31/01/20]; JACOBS, Andrew (2018): *op. cit.*

13Jacobs, Andrew (2018): *op. cit.*

14POPKIN, Barry y HAWKES, Corinna (2016): *op. cit.*

15COLCHERO, M. A. *et al.* (2017): "After Mexico Implemented a Tax, Purchases of Sugar-Sweetened Beverages Decreased and Water Increased", *Journal of Nutrition*, vol. 147, n.° 8, pp. 1.552-1.557.

16Disponible en https://www.theguardian.com/news/2015/nov/03/obese-soda-sugar-tax-mexico [consultado el 31/01/20].

17Disponible en https://www.behaviourchangebydesign.iph.cam.ac.uk/ [consultado el 31/01/20].

18HOLLANDS, Gareth J. *et al.* (2013): "Altering Micro-Environments to Change Population Health Behaviour: Towards An Evidence Base for Choice Architecture", *British Medical Council Public Health*, vol. 13, n.° 1, p. 1.218; ZUPAN, Z. *et al.* (2017): "Wine Glass Size in England from 1700 to 2017: A Measure of Our Time". *British Medical Journal*, vol. 35, p. 359.

19Disponible en https://www.thelunchtray.com/houston-isd-8-million-contract-for-dominos-smart-slice-pizza-betti-wiggins/ [consultado el 31/01/20].

20Disponible en https://www.flavourschool.org.uk/ [consultado el 31/01/20].

21Municipiode Ámsterdam (2017): "Time to Get Tough". Disponible en https://www.amsterdam.nl/sociaaldomein/blijven-wij-gezond/?utm_source=www.amsterdam.nl&utm_medium=internet&utm_campaign=zoblijven [consultado el 31/01/20].

22Hunter College New York City Food Policy Center (2017): "Healthy Weight Programme, Amsterdam: Urban Snapshot", 25 de julio. Disponible en https://www.nycfoodpolicy.org/healthy-weight-programme-amsterdam-urban-food-policy-snapshot/ [consultado el 31/01/20].

23BOSELEY, Sarah (2017): "Amsterdam's Solution To the Obesity Crisis: No Fruit Juice and Enough Sleep", *The Guardian*, 14 de abril.

24Ibíd.

25Municipiode Ámsterdam (2017): "Time to Get Tough", *op. cit.*

26BOSELEY, Sarah (2017): *op. cit.*; disponible en https://www.obesityactionscotland.org/publications/international-learning/amsterdam/amsterdams-jump-inprogramme/ [consultado el 31/01/20].

27Municipio de Ámsterdam (2017): "Time to Get Tough", *op. cit.*; Municipio de Ámsterdam (2017): "Amsterdam Children Are Getting Healthier", abril; Municipio de Ámsterdam (2017): "Review 2012-2017, Amsterdam Healthy Weight Programme", diciembre.

28WARREN, Geoffrey (1958): *The Foods We Eat*, Londres, Cassell.

29Disponible en https://foodfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2016/11/FF-Veg-Doc-V5.pdf [consultado el 31/01/20].

30Ibíd.

31Ibíd.

32Disponible en https://www.theatlantic.com/health/archive/2012/04/the-healthy-bodegas-initiative-bringing-good-food-to-the-desert/255061/ [consultado el 31/01/20].

33LLOYD, Susan (2014): "Rose Vouchers for Fruit and Veg – An Evaluation Report", Universidad de la City, Londres. Disponible en https://www.alexandrarose.org.uk/ [consultado el 31/01/20].

34WHITNEY, Alyse (2017): "Honeynut Squash Is A Tiny Squash with a Big History", *Bon Appétit*, 30 de noviembre.

35Ibíd.

36KLUDT, Amanda y GENEEN, Daniel (2018): Dan Barber Wants to Revolutionize the Way the World Grows Vegetables, *Eater* (web), 1 de marzo.

37RAO, Tejal (2018): "Seeds Only A Plant Breeder Could Love, Until Now", *The New York Times*, 27 de febrero.

38KLUDT, Amanda y GENEEN, Daniel (2018): *op. cit.*

39Disponible en https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/white-people-food_n_5b75c270e4b0df9b093dadbb [consultado el 31/01/20].

40@Dmozaffarian, Twitter, 23 de agosto de 2018.

41Disponible en https://nutrition.tufts.edu/sites/default/files/documents/FIM%20Infographic-Web.pdf [consultado el 31/01/20].

42HAWKES *et al.* (2015): *op. cit.*

1Disponible en https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/apr/25/problem-portions-eating-too-much-food-control-cutting-down [consultado el 31/01/20].

2ZUPAN, Z. *et al*. (2017): *op. cit*.

3Disponible en https://www.theguardian.com/science/2018/feb/02/ultra-processed-products-now-half-of-all-uk-family-food-purchases [consultado el 31/01/20].

4SHUKLA, Alpana *et al*. (2017): “Carbohydrate-Last Meal Pattern Lowers Postprandial Glucose and Insulin Excursions in Type 2 Diabetes”, *BMJ Open Diabetes Research Care*, pp. 1-5.

BIBLIOGRAFÍA

ABEND, Lisa (2013): “Dan Barber. King of Kale”, *Time*, 18 de noviembre.

ADAIR, Linda S. y POPKIN, Barry (2012): “Are child eating patterns being transformed globally?”, *Obesity Research*, n.° 13, pp. 1281-1299.

ADAMS, Jean y WHITE, Martin (2015): “Prevalence and Socio-Demographic Correlates of Time Spent Cooking by Adults in the 2005 UK Time-Use Survey”, *Appetite*, n.° 92, pp. 185-191.

ANÓNIMO (1954): “Now comes Quinoa: It’s a Substitute for Spinach, Dear Children All”, *The New York Times*, p. 113, 7 de marzo.

ANÓNIMO (2017): “Should We Officially Recognise Obesity As a Disease?”, *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, vol. 5, n.° 7, 7 de junio.

ARIBISALA, Yemisi (2016): *Longthroat Memoirs: Soups, Sex and Nigerian Taste Buds*, Londres, Cassava Republic Press.

ARIBISALA, Yemisi (2017): “We Make Our Own Food!”, *The Chimurenga Chronic*, abril.

ASCIONE, Elisa (2014): “Mamma and the Totemic Robot: Towards an Anthropology of Bimby Food Processors in Italy”, en Mark WILLIAMS (ed.), *Food and Material Culture: Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 2013*, Devon, Prospect Books, pp. 62-69.

BAGNI, U. V.; LUIS, R. R. *et al.* (2013): “Overweight is associated with low haemoglobin levels in adolescent girls”, *Obesity Research and Clinical Practice*, vol. 7, n.° 3, pp. e218-e229.

BAHADORAN, Zahra *et al.* (2015): “Fast Food Pattern and Cardiometabolic Disorders: A Review of Current Studies”, *Health Promotion Perspectives*, vol. 5, n.° 4, pp. 231-240.

BARBER, Dan (2014): *The Third Plate: Field Notes on the Future of Food*, Nueva York, Little, Brown and Company.

BASU, Tanya (2016): “How Recipe Videos Colonised your Facebook Feed”, *The New Yorker*, 18 de mayo. Disponible en https://www.newyorker.com/business/currency/how-recipe-videos-colonized-your-facebook-feed [consultado el 20/01/20].

BECKER, Gary (1965): “A Theory of the Allocation of Time”, *The Economic Journal*, vol. 75, n.° 299, pp. 493-517.

BIGGS, Joanna (2013): “Short Cuts: At the Food Bank”, *London Review of Books*, vol. 35, n.° 23, 5 de diciembre.

BLOODWORTH, James (2018): *Hired: Six Months Undercover in Low-Wage Britain*, Londres, Atlantic.

BODZIN, Steve (2014): “Label It: Chile Battles Obesity”, *The Christian Science Monitor*,

6 de enero. Disponible en https://www.csmonitor.com/World/Americas/2014/0106/Label-it-Chile-battles-obesity [consultado el 20/01/20].

BONNELL, E. K.; HUGGINS, C. E. *et al.* (2017): "Influences on Dietary Choices during Day versus Night Shift in Shift Workers: A Mixed Methods Study", *Nutrients*, vol. 9, n.° 3, p. 9, 26 de febrero.

BOSELEY, Sarah (2017): "Amsterdam's Solution to the Obesity Crisis: No Fruit Juice and Enough Sleep", *The Guardian*, 14 de abril. Disponible en https://www.theguardian.com/society/2017/apr/14/amsterdam-solution-obesity-crisis-no-fruit-juice-enough-sleep [consultado el 20/01/20].

BOWLBY, Rachel (2000): *Carried Away: The Invention of Modern Shopping*, Londres, Faber & Faber.

BRANNEN, Julia, *et al.* (2013): "Families, Meals and Synchronicity: Eating Together in British Dual Earner Families", *Community, Work and Family*, vol. 16, n.° 4, pp. 417-434.

BREWIS, Alexandra (2014): "Stigma and the Perpetuation of Obesity", *Social Science Medicine*, vol. 118(C), pp. 152-158.

BREWIS, Alexandra A.; WUTICH, Amber; FALLETTA-COWDEN, Ashlan *et al.* (2011): "Body norms and fat stigma in global perspective", *Current Anthropology*, vol. 52, n.° 2, pp. 269-276.

BURNETT, John (2004): *England Eats Out: A Social History of Eating Out in England from 1830 to the Present Day*, Londres, Routledge.

— (1983): *Plenty and Want: A Social History of Food in England from 1815 to the Present Day*, Abingdon, Routledge.

CABALLERO, Benjamin y POPKIN, Barry (2002): *The Nutrition Transition: Diet and Disease in the Developing World*, Cambridge, Massachusetts, Academic Press.

CAHNMAN, Werner (1968): "The Stigma of Obesity", *The Sociological Quarterly* vol. 9, n.° 3, pp. 283-299.

CARDELLO, Hank (2010): *Stuffed: An Insider's Look at Who's (really) Making America Fat and How the Food Industry Can Fix it*, Nueva York, Ecco.

CARO, Juan Carlos, *et al.* (2017): "Designing a Tax to Discourage Unhealthy Food and Beverage Purchases: the Case of Chile", *Food Policy*, vol. 71, pp. 86-100.

CARROLL, Abigail (2013): *Three Squares: The Invention of the American Meal*, Nueva York, Basic Books.

CHILD, Lydia (1832): *The Frugal Housewife: Dedicated to Those Who Are Not Ashamed of Economy*, Londres, T. T. and J. Tegg.

CHOI, S. K. CHOI, H. J. *et al.* (2008): "Snacking Behaviours of Middle and High School Students in Seoul", *Korean Journal of Community Nutrition*, vol. 13, n.° 2, pp. 199-206.

CLARK, Melissa (2014): "Just Don't Call It a Grain: Quinoa Is a Flexible Addition to the Table", *The New York Times*, 16 de abril.

CLEMENT, Bethany Jean (2014): "The San Francisco Toast Trend Hits Seattle", *The Stranger*, 19 de marzo. Disponible en https://www.thestranger.com/seattle/the-san-francisco-toast-trend-hits-seattle/Content?oid=19094416 [consultado el 20/01/20].

CLEMENTS, Kenneth W. y CHEN, Dongling (2009): "Affluence and Food: a Simple Way to Infer Incomes", *American Journal of Agricultural Economics*, vol. 92, n.° 4,

pp. 909-926.

CLIFTON, Peter; CARTER, Sharayah *et al.* (2015): “Low Carbohydrate and Ketogenic Diets in Type 2 Diabetes”, *Current Opinion in Lipidology*, vol. 26, n.° 6, pp. 594-595.

CLOSE, Michael; LYTLE, Leslie y VIERA, Anthony J. (2016): “Is Frequency of Fast Food and Sit-Down Restaurant Eating Differentially Associated with Less Healthful Eating Habits?”, *Preventive Medicine Reports*, vol. 4 (C), pp. 574-577.

COLCHERO, M. A.; MOLINA, Marina *et al.* (2017): “After Mexico Implemented a Tax, Purchases of Sugar-Sweetened Beverages Decreased and Water Increased”, *Journal of Nutrition*, vol. 147, n.° 8, pp. 1552-1557.

COOPER, Derek (2000): *Snail Eggs and Samphire: Dispatches from the Food Front*, Londres, Macmillan.

COUDRAY, Guillaume (2017): *Cochonneries: Comment la charcuterie est devenue un poison*, París, La Découverte.

COWEN, Tyler (2012): *An Economist Gets Lunch: New Rules for Everyday Foodies*, Nueva York, Plume.

CRESCENZO, Sarah de (2017): “Perfect Bar Finds Missing Ingredient”, *San Diego Business Journal*, 27 de julio.

CUADRA, Cruz Miguel Ortiz (2006): *Eating Puerto Rico: A History of Food, Culture, and Identity*, Chapel Hill, University of North California Press.

CURRIE, Janet; DELLAVIGNA, Stefano; MOFRETTI, Enrico *et al.* (2010): “The Effect of Fast Food Restaurants on Obesity and Weight Gain”, *American Economic Journal*, vol. 2, n.° 3, pp. 32-63.

DATAMONITOR (2015): “Savoury snack industry profile USA”, noviembre.

DAVID, Elizabeth (2010): *Spices, Salt and Aromatics in the English Kitchen*, Londres, Grub Street.

DEMMLER, Kathrin; ECKER, Olivier *et al.* (2018): “Supermarket Shopping and Nutritional Outcomes: A Panel Data Analysis for Urban Kenya”, *World Development*, vol. 102, pp. 292-303.

DESAI, Prajna (2015): *The Indecisive Chicken: Stories and Recipes from Eight Dharavi Cooks*, Bombay, SNEHA.

DIMEGLIO, D. P. y MATTES, R. D. (2000): “Liquid versus Solid Carbohydrate: Effects on Food Intake and Body Weight”, *International Journal of Obesity Related Metabolic Disorders*, vol. 24, n.° 6, pp. 794-800.

DOAK, Colleen *et al.* (2000): “Overweight and Underweight Coexist within Households in Brazil, China and Russia”, *Journal of Nutrition*, vol. 130, n.° 12, pp. 2.965-2.971.

DUNN, Elizabeth (2018): “How Delivery Apps May Put Your Favorite Restaurant Out of Business”, *The New Yorker*, 3 de febrero. Disponible en https://www.newyorker.com/culture/annals-of-gastronomy/are-delivery-apps-killing-restaurants [consultado el 21/01/20].

DUNN, Rob (2017): *Never Out of Season: How Having the Food We Want When We Want It Threatens Our Food Supply and Our Future*, Nueva York, Little, Brown and Company.

ECKHARDT, Cara (2006): “Micronutrient Malnutrition, Obesity and Chronic Disease in Countries Undergoing the Nutrition Transition: Potential Links and

Programme/Policy Implications", Instituto Internacional de Investigación sobre Políticas Alimentarias, informes del debate FCND.

ERIKSON, Gary (2004): *Raising the Bar: Integrity and Passion in Life and Business, the Story of Clif Bar Inc.*, Nueva York, Jossey-Bass.

FAHEY, Jed y ALEXANDER, Eleanore (2015): Opinion: Current Fruit Breeding Practices: Fruitful or Futile?, *Fresh Fruit Portal* (web), 19 de octubre. Disponible en http://www.freshfruitportal.com/news/2015/10/19/opinion-current-fruit-breeding-practices-fruitful-or-futile/?country=others [consultado el 21/01/20].

FIOLET, Thibault; SROUR, Bernard *et al.* (2018): "Consumption of Ultra-Processed Foods and Cancer Risk: Results from Nutrinet-Santé Prospective Cohort", *British Medical Journal*, vol. 360, p. k322.

FISHER, J. O., WRIGHT, G., HERMAN, A. N. *et al.* (2015): "'Snacks Are Not Food: Low-Income, Urban Mothers' Perceptions of Feeding Snacks to Their Pre-School Children", *Appetite*, vol. 84, pp. 61-67.

FRESCO, Louise (2015): *Hamburgers in Paradise: The Stories Behind the Food We Eat*, Princeton, Princeton University Press.

FU, Wenge *et al.* (2012): "Rising Consumption of Animal Products in China and India: National and Global Implications", *China and World Economy*, vol. 20, n.° 3, pp. 88-106.

FULKERSON, J. A.; LARSON, N. *et al.* (2014): "A Review of Associations Between Family or Shared Meal Frequency and Dietary and Weight Status Outcomes Across the Lifespan", *Journal of Nutrition Education and Behavior*, vol. 46, n.° 1, pp. 2-19.

FURORE, Katherine (2012a): "Front-End Merchandising Boosts Impulse Sales", *Professional Candy Buyer*, septiembre y octubre.

— (2012b): "Product placement drives impulse sales", *Professional Candy Buyer*, noviembre y diciembre.

GAY, Roxane (2017): *Hunger: A Memoir of (My) Body*, Nueva York, HarperCollins.

GOLDFIELD, Hannah (2014): "The Trend is Toast", *The New Yorker*, 2 de mayo. Disponible en https://www.newyorker.com/culture/culture-desk/the-trend-is-toast [consultado el 21/01/20].

GUTHRIE, J. F. (2002): "Role of Food Prepared Away from Home in the American Diet, 1977-8 versus 1994-6: Changes and Consequences", *Journal of Nutrition Education and Behavior*, vol. 34, n.° 3, pp. 140-150.

HADDAD, Lawrence; HAWKES, Corinna; WEBB, Patrick *et al.* (2016): "A New Global Research Agenda for Food", *Nature*, 30 de noviembre. Disponible en https://www.nature.com/news/a-new-global-research-agenda-for-food-1.21052 [consultado el 21/01/20].

HAGGBLADE, S.; DUODU, K. G. *et al.* (2016): "Emerging Early Actions to Bend the Curve in Sub-Saharan Africa's Nutrition Transition", *Food Nutrition Bulletin*, vol. 37, n.° 2, pp. 219-241.

HAHNEMANN, Trine (2016): *Scandinavian Comfort Food: Embracing the Art of Hygge*, Londres, Quadrille.

HAMILTON, Lisa (2014): "Who Owns the World's Greatest Superfood?", *Harper's Magazine*, mayo. Disponible en https://harpers.org/archive/2014/05/the-quinoa-quarrel/ [consultado el 21/01/20].

HANSEN, Henning O. (2013): *Food Economics: Industry and Markets*, Abingdon,

Routledge.
HARVEY, Simon (2017): “Strong UK Performance Boosts Arla Foods’ Figures”, *Just-Food Global News*, 27 de agosto. Disponible en https://www.just-food.com/news/strong-uk-performance-boosts-arla-foods-figures_id137579.aspx [consultado el 21/01/20].
HAWKES, Corinna (2012): “Food Policies for Healthy Populations and Healthy Economies”, *British Medical Journal*, vol. 344, pp. 27-29.
— (2006): “Uneven Dietary Development: Linking the Policies and Processes of Globalization with the Nutrition Transition, Obesity and Diet-Related Chronic Diseases”, *Globalization and Health*, vol. 2, n.° 1, p. 4.
— (2004), “The Role of Foreign Direct Investment in the Nutrition Transition”, *Public Health Nutrition*, vol. 8, n.° 4, pp. 357-365.
HAWKES, Corinna; FRIEL, Sharon; LOBSTEIN, Tim y LANG, Tim (2012): “Linking Agricultural Policies with Obesity and Noncommunicable Diseases: A New Perspective for a Globalising World”, Food Policy, vol. 37, n.° 3, pp. 343-353.
HAWKES, Corinna; SMITH, T. G.; JEWELL, J. *et al.* (2015): “Smart Policies for Obesity Prevention”, *The Lancet*, vol. 385, n.° 9.985, pp. 2.410-2.421.
HERCULES, Olia (2015): *Mamushka: Recipes from Ukraine and Beyond*, Londres, Mitchell Beazley.
HESS, Amanda (2017): “The Hand has Its Social Media Moment”, *The New York Times*, 11 de octubre. Disponible en https://www.nytimes.com/2017/10/11/arts/online-video-hands-buzzfeed-tasty-facebook.html [consultado el 21/01/20].
HESS, Julie y SLAVIN, Joanne (2014): “Snacking for A Cause: Nutritional Insufficiencies and Excesses of U.S. Children, A Critical Review of Food Consumption Patterns and Macronutrient and Micronutrient Intake of U.S. Children”, *Nutrients*, vol. 6, n.° 11, pp. 4.750-4.759.
HOLLANDS, Gareth; SHEMILT, Ian; MARTEAU, Theresa J. *et al.* (2013): “Altering Micro-Environments to Change Population Health Behaviour: Towards An Evidence Base for Choice Architecture Interventions”, *British Medical Council Public Health*, vol. 13, n.° 1, p. 1.218.
HONG, E. (2016): “Why Some Koreans Make $10,000 A Month to Eat on Camera”, *Quartz*, 16 de enero. Disponible en https://qz.com/592710/why-some-koreans-make-10000-a-month-to-eat-on-camera/ [consultado el 21/01/20].
HU, Winnie (2016): “With Food Hub, Premium Produce May Reach More New Yorkers’ plates”, *The New York Times*, 5 de septiembre. Disponible en https://www.nytimes.com/2016/09/06/nyregion/with-food-hub-premium-produce-may-reach-more-new-yorkers-plates.html [consultado el 21/01/20].
IMAMURA, Fumiaki MICHA, Renata; KHATIBZADEH, Shahab *et al.* (2015): “Dietary Quality Among Men and Women in 187 Countries in 1990 and 2010: A Systematic Assessment”, *The Lancet Global Health*, vol. 3, n.° 3, pp. e132-142.
IMAMURA, Fumiaki; O’CONNOR, Laura; YE, Zheng *et al.* (2015): “Consumption of Sugar-Sweetened Beverages, Artificially Sweetened Beverages and Fruit Juice and Incidence of Type 2 Diabetes”, *British Medical Journal*, vol. 351, p. h3576.
JABS, J. y DEVINE, C. M. (2006): “Time Scarcity and Food Choices: An Overview”, *Appetite*, vol. 47, n.° 2, pp. 196-204.
JACOBS, Andrew y RICHTEL, Matt (2017): “How Big Business Got Brazil Hooked on Junk Food”, *The New York Times*, 16 de septiembre.

JACOBS, Marc y SCHOLLIERS, Peter (eds.) (2003): *Eating Out in Europe: Picnics, Gourmet Dining and Snacks Since the Late Eighteenth Century*, Londres, Berg.

JACOBSEN, Sven-Erik (2011): "The Situation for Quinoa and Its Production in Southern Bolivia: From Economic Success to Environmental Disaster", *Journal of Agronomy and Crop Science*, vol. 197, n.° 5, pp. 390-399, 22 de mayo.

JAHNS, Lisa; SIEGA-RIZ, Anna Maria y POPKIN, Barry (2001), "The Increasing Prevalence of Snacking Among US Children from 1977 to 1996", *Journal of Pediatrics*, vol. 138, n.° 4, pp. 493-498.

JASTRAN, Margaret; BISOGNI, Carole *et al.* (2009): "Eating Routines: Embedded, Value Based, Modifiable and Reflective", *Appetite*, vol. 52, n.° 1, pp. 127-136.

JOHANSEN, Signe (2018): *Solo: The Joy of Cooking for One*, Londres, Bluebird.

KAMMLADE, Sarah y KHOURY, Colin (2017): Five Surprising Ways People's Diets Have Changed Over the Past 50 Years, *CIAT*(blog), 24 de abril. Disponible en https://blog.ciat.cgiar.org/five-surprising-ways-peoples-diets-have-changed-over-the-past-50-years/ [consultado el 21/01/20].

KAMP, David (2006): *The United States of Arugula: The Sun Dried, Cold Pressed, Dark Roasted, Extra Virgin Story of the American Food Revolution*, Nueva York, Broadway Books.

KAN, Kamhon y YEN, Steven T. (2003): "A Sample Selection Model with Endogenous Health Knowledge: Egg Consumption in the USA", en Kyrre RICKERTSEN y Wen S. CHERN, *Health, Nutrition and Food Demand*, Wallingford, Cabi International.

POMIANE, Édouard de (2008): *Cooking in Ten Minutes: or The Adaptation to the Rhythm of Our Time*, Londres, Serif.

RICKERTSEN, Kyrre y CHERN, Wen S. (2003): *Health, Nutrition and Food Demand*. Wallingford, Cabi International.

KANT, Ashima y GRAUBARD, Barry I. (2004): "Eating Out in America 1987-2000: Trends and Nutritional Correlates", *Preventive Medicine*, vol. 38, n.° 2, pp. 243-249.

KANT, Ashima y GRAUBARD, Barry (2015): "40-Year Trends in Meal and Snack Eating Behaviors of American Adults", *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, vol. 115, n.° 1, pp. 50-63.

KATEMAN, Brian (ed.) (2017): *The Reducetarian Solution*, Nueva York, Tarcher / Putnam.

KEARNEY, John (2010): "Food Consumption Trends and Drivers", *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B*, vol. 365, n.° 1.554, pp. 2.793-2.807, 27 de septiembre.

KEATS, Sharada y WIGGINS, Steve (2014): *Future Diets: Implications for Agriculture and Food Prices*, Londres, Instituto de Desarrollo de Ultramar.

KELLY, Bridget; HALFORD, Jason C. G.; BOYLAND, Emma J. *et al.* (2010): "Television Food Advertising to Children: A Global Perspective", *American Journal of Public Health*, vol. 100, n.° 9, pp. 1.730-1.736.

KHALEELI, Homa (2016): "The Truth About Working for Deliveroo, Uber and the On-Demand Economy", *The Guardian*, 15 de junio. Disponible en https://www.theguardian.com/money/2016/jun/15/he-truth-about-working-for-deliveroo-uber-and-the-on-demand-economy [consultado el 21/01/20].

KHOURY, Colin (2017): How Diverse Is the Global Diet?, *CIAT* (blog), 15 de mayo. Disponible en http://blog.ciat.cgiar.org/how-diverse-is-the-global-diet/

[consultado el 21/01/20].
KHOURY, Colin; ACHICANOY, Harold A. *et al.* (2016): "Origins of Food Crops Connects Countries Worldwide", *Proceedings of the Royal Society B*, vol. 283, n.° 1.832, pp. 1-9.
KHOURY, Colin; BJORKMAN, Anne D. *et al.* (2014): "Increasing Homogeneity in Global Food Supplies and the Implications for Food Security", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 111, n.° 11, pp. 4.001-4.006.
KIM, Soowon; MOON, Soojae y POPKIN, Barry (2000): "The Nutrition Transition in South Korea", *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 71, n.° 1, pp. 44-53.
KLUDT, Amanda y GENEEN, Daniel (2018): Dan Barber Wants to Revolutionize the Way the World Grows Vegetables, *Eater* (web), 1 de marzo.
KONNIKOVA, Maria (2018): *The Confidence Game: The Psychology of the Con and Why We Fall for It Every Time*, Londres, Canongate.
KRISHNAN, Supriya; COOGAN, Patricia F. *et al.* (2010): "Consumption of Restaurant Foods and Incidence of Type 2 Diabetes in African American Women", *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 91, n.° 2, pp. 465-471.
KVIDAHL, Melissa (2017): "A Bar for Everyone: Personalization Is the Name of the Game in the Diverse Bar Category", *Snack Food and Wholesale Bakery*, vol. 106, n.° 4, pp. 14-20.
LANG, Tim y MASON, Pamela (2017): *Sustainable Diets: How Ecological Nutrition Can Transform Consumption and the Food System*, Abingdon y Nueva York, Routledge.
LANG, Tim y MILLSTONE, Erik (2008): *The Atlas of Food: Who Eats What, Where and Why*, Londres, Routledge.
LAUDAN, Rachel (2016): 'A Good Cook': On My Mother's Hundreth Birthday, *Rachel Laudan* (blog), 12 de octubre. Disponible en https://www.rachellaudan.com/2016/10/a-good-cook-on-my-mothers-hundreth-birthday.html [consultado el 22/01/20].
LA VECCHIA, Carlo y MAJEM, Lluis Serra (2015): "Evaluating Trends in Global Dietary Patterns", *The Lancet Global Health*, vol. 3, n.° 3, pp. 114-115.
LAWLER, Andrew (2016): *How the Chicken Crossed the World: The Story of the Bird that Powers Civilisations*, Londres, Gerald Duckworth.
LAWRENCE, Felicity (2004): *Not on the Label: What Really Goes into the Food on Your Plate*, Londres, Penguin.
LEE, H. S.; DUFFEY, K. J. y POPKIN, Barry (2012): "South Korea's Entry to the Global Food Economy: Shifts in Consumption of Food Between 1998 and 2009", *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, vol. 21, n.° 4, pp. 618-629.
LEE, Min-June; POPKIN, Barry y KIM, Soowon (2002): "The Unique Aspects of the Nutrition Transition in South Korea: The Retention of Healthful Elements in Their Traditional Diet", *Public Health Nutrition*, vol. 5, n.° 1, pp. 197-203.
LEVY-COSTA, Renata *et al.* (2005): "Household Food Availability in Brazil: Distribution and Trends (1974-2003)", *Revista de Saúde Pública*, vol. 39, n.° 4, pp. 530-540.
LEY, Sylvia H.; HAMDY, Osama *et al.* (2014): "Prevention and Management of Type 2 Diabetes: Dietary Components and Nutritional Strategies", *The Lancet*, vol. 383, n.° 9.993, pp. 1.999-2.007.

LLOYD, Susan (2014): “Rose Vouchers for Fruit and Vegan Evaluation Report”, Londres, Universidad de la City. Disponible en https://www.alexandrarose.org.uk/Handlers/Download.ashx?IDMF=d22cf114-923d-4dec-84a2-22fbed94f7f7 [consultado el 22/01/20].

LÓPEZ, Oscar y JACOBS, Andrew (2018): “In Town With Little Water, Coca-Cola Is Everywhere. So Is Diabetes”, *The New York Times*, 14 de julio.

LYMBERY, Philip y OAKESHOTT, Isabel (2014): *Farmageddon: The True Cost of Cheap Meat*, Londres, Bloomsbury.

MCGREGOR, Renee (2017): *Orthorexia: When Healthy Eating Goes Bad*, Londres, Nourish Books.

MADELEY, Julian (1999): *Egg Market: The Effect of Increasing Processing, New Technologies and Shifting Demand in the USA and Europe*, Uckfield, Nuffield Farming Scholarships Trust.

MANJOO, Farhad (2017): “How Buzzfeed’s Tasty Conquered Online Food”, *The New York Times*, 27 de julio.

MARKLEY, Klare S. (ed.) (1951): *Soybeans and Soybean Products*, Nueva York, Interscience Publishers.

MARMOT, Michael y SYME, S. L. (1976): “Acculturations and Coronary Heart Disease in Japanese-Americans”, *American Journal of Epidemiology*, vol. 104, n.° 3, pp. 225-247.

MATTES, R. D. (2006): “Fluid Energy–Where’s the Problem?”, *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 106, n.° 12, pp. 1.956-1.961.

MAUMBE, Blessing (2012): “The Rise of South Africa’s Quick Service Restaurant Industry”, *Journal of Agribusiness in Developing and Emerging Economies*, vol. 2, pp. 147-166.

MEAD, Rebecca (2013): “Just Add Sugar”, *The New Yorker*, 4 de noviembre. Disponible en https://www.newyorker.com/magazine/2013/11/04/just-add-sugar [consultado el 22/01/20].

MEADES, Jonathan (2014): *An Encyclopedia of Myself*, Londres, Fourth Estate.

MELLENTIN, Julian (2018): “Keeping Trend Connecting: Both Siggi’s and Noosa Have Been Successful in the US by Leveraging Key Trends in Dairy”, *Dairy Industries International*, vol. 83, p. 14.

MENDIS, Shanti *et al.* (2014): “Global Status Report on Noncommunicable Diseases”, Organización Mundial de la Salud.

MENZEL, Peter y D’ALUISO, Faith (2005): *Hungry Planet: What the World Eats*, Nueva York, Ten Speed Press.

MICHA, Renata; KHATIBZADEH, Shahab; SHI, Peilin *et al.* (2015): “Global, Regional and National Consumption of Major Food Groups in 1990 and 2010: A Systematic Analysis Including 266 Country-Specific Nutrition Surveys Worldwide”, *British Medical Journal Open*, vol. 5, n.° 9, 24 de septiembre.

MICHA, Renata; SHULKIN, Masha L. *et al.* (2017): “Etiologic Effects and Optimal Intakes of Foods and Nutrients for Risk of Cardiovascular Diseases and Diabetes: Systematic Reviews and Meta-Analyses from the Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (NutriCoDE)”, *Public Library of Science*, vol. 12, n.° 4, 27 de abril.

MIKKILA, V.; VEPSALAINEN, H. *et al.* (2015): “An International Comparison of Dietary Patterns in 9-11-Year-Old Children”, *International Journal of Obesity Supplements*, vol. 5, n.° 2, pp. 17-21.

MINTEL (1985): “Crisps, Savoury Snacks and Nuts”, Londres, Mintel Publications.

MONTEIRO, Carlos (2009): “Nutrition and Health: The Issue Is Not Food, Nor Nutrients, So Much as Processing”, *Public Health Nutrition*, vol. 12, n.° 5, pp. 729-731.

MONTEIRO, C. A.; MOUBARAC, J.-C.; CANNON, G.; NG, S. W. y POPKIN, B. (2013): “Ultra-Processed Products Are Becoming Dominant in the Global Food System”, *Obesity Reviews*, vol. 14, n.° 2, pp. 21-28.

MOREIRA, Pedro A. y PADRÃO, Patricia D. (2004): “Educational and Economic Determinants of Food Intake in Portuguese Adults: A Cross-Sectional Survey”, *BMC Public Health*, vol. 4, n.° 1, p. 58.

MORLEY, Katie (2016): “Smoothie Craze Sees Berry Sales Reach £1bn – Overtaking Apples and Bananas”, *The Daily Telegraph*, 23 de mayo. Disponible en https://www.telegraph.co.uk/news/2016/05/23/smoothie-craze-sees-berry-sales-reach-1bn---overtaking-apples-an/ [consultado el 22/01/20].

MOSS, Michael (2014): *Salt, Sugar, Fat: How the Food Giants Hooked Us*, Londres, WH Allen.

MURRAY, Christopher *et al.* (2016): “Global, Regional, and National Comparative Risk Assessment of 79 Behavioural, Environmental and Occupational, and Metabolic Risks or Clusters of Risks, 1990-2015: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2015”, *The Lancet*, vol. 388, n.° 10.053, pp. 1.639-1.724.

NAGO, Eunice; LACHAT, Carl *et al.* (2010): “Food, Energy and Macronutrient Contribution of Out-of-Home Foods in School-Going Adolescents in Cotonou, Benin”, *British Journal of Nutrition*, vol. 103, pp. 281-288.

NESTLE, Marion (2018): *Unsavory Truth: How Food Companies Skew the Science of What We Eat*, Nueva York, Basic Books.

NEWMAN, C.L., HOWLETT, Elizabeth *et al* (2014): “Implications of Fast Food Restaurant Concentration for Preschool-Aged Childhood Obesity”, *Journal of Business Research*, vol. 67, n.° 8, pp. 1.573-1.580.

NG, S. W. y POPKIN, Barry (2012): “Time Use of Physical Activity: A Shift Away from Movement Across the Globe”, *Obesity Reviews*, vol. 13, n.° 8, pp. 659-680.

NGUYEN, Binh y POWELL, Lisa (2014): “The Impact of Restaurant Consumption Among US Adults: Effects on Energy and Nutrient Intakes”, *Public Health Nutrition*, vol. 17, n.° 11, pp. 2.445-2.452.

NIELSEN, Samara Joy y POPKIN, Barry (2014): “Changes in Beverage Intake Between 1977 and 2001”, *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 28, n.°4, pp. 205-210.

NORBERG, Johan (2017): *Progreso. 10 razones para mirar al futuro con optimismo*, Barcelona, Deusto.

O’BRIEN, Charmaine (2013): *The Penguin Food Guide to India*, Londres, Penguin.

OLIVER, Brian (2016): “Welcome to Skyr, the Viking ‘Superfood’ Waking Up Britain”, *The Observer*, 27 de noviembre. Disponible en https://www.theguardian.com/world/2016/nov/27/skyr-viking-superfood-waking-up-britain [consultado el 22/01/20].

OLSON, Parmy (2016): “Here’s How Deliveroo Built An Army of 5000 Drivers in Just 3 Years”, *Forbes*, 17 de febrero. Disponible en https://www.forbes.com/sites/parmyolson/2016/02/17/deliveroo-army-5000-drivers-3-years/#2d34100e20bd

[consultado el 22/01/20].

ORFANOS, P. *et al.* (2007): "Eating Out of home and its correlates in 10 European Countries", *Public Health and Nutrition*, vol. 10, n.° 12, pp. 1.515-1.525.

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA (2016): "Table and Dried Grapes: FAO-OIV Focus 2016".

PACKER, Robert (2013): "Pomegranate Juice Adulteration", *Food Safety Magazine*, febrero. Disponible en https://www.foodsafetymagazine.com/signature-series/pomegranate-juice-adulteration/ [consultado el 22/01/20].

PERELMAN, Deb (2018): "Never Cook at Home", *The New York Times*, 25 de agosto.

PIERNAS, Carmen y POPKIN, Barry (2010): "Trends in Snacking Among U.S. Children", *Health Affairs*, vol. 29, n.° 3, pp. 398-404.

— (2009): "Snacking Increased Among U.S. Adults Between 1977 and 2006", *Journal of Nutrition*, vol. 140, n.° 2, p. 325-332.

POLLAN, Michael (2014): *Cocinar. Una historia natural de la transformación*, Juan Castilla Plaza (trad.), Barcelona, Debate.

POPKIN, Barry (2001): "The Nutrition Transition and Obesity in the Developing World", *Journal of Nutrition*, vol. 131, n.° 3, pp. 871-873.

— (2002): "The Dynamics of the Dietary Transition in the Developing World", en Benjamin CABALLERO y Barry POPKIN, *The Nutrition Transition: Diet and Disease in the Developing World*, Ámsterdam y Londres, Academic Press, pp. 111-128.

— (2009): *The World Is Fat: the Fads, Trend, Policies and Products That Are Fattening the Human Race*, Nueva York, Avery.

— (2011): "Contemporary Nutrition Transition: Determinants of Diet and Its Impact on Body Composition", *Proceedings of the Nutrition Society*, vol. 70, n.° 1, pp. 82-91.

POPKIN, Barry; ADAIR, Linda y NG, Shu Wen (2012): "Now and Then: The Global Nutrition Transition: The Pandemic of Obesity in Developing Countries", *Nutrition Review*, vol. 70, n.° 1, pp. 3-21.

POPKIN, Barry; FENGYING, Shufa du y ZHANG, Zhai Bing (2010): "Cohort profile: The China Health and Nutrition Survey – Monitoring and Understanding Socio-Economic and Health Change in China, 1989-2011", *International Journal of Epidemiology*, vol. 39, n.° 6, pp. 1.435-1.440.

POPKIN, Barry y GORDON-LARSEN, Penny (2004): "The Nutrition Transition: Worldwide Obesity Dynamics and Their Determinants", *International Journal of Obesity*, vol. 28, n.° 3, pp. 2-9.

POPKIN, Barry y HAWKES, Corinna (2016): "The Sweetening of the Global Diet, Particularly Beverages: Patterns, Trends and Policy Responses for Diabetes Prevention", *Lancet Diabetes Endocrinology*, vol. 4, n.° 2, pp. 174-186.

POPKIN, Barry y NIELSEN, S. J. (2003): "The Sweetening of the World's Diet", *Obesity Research*, vol. 11, n.° 11, pp. 1.325-1.332.

POWELL, L. M. y BAO, Y. (2009): "Food Prices, Access to Food Outlets and Child Weight", *Economics and Human Biology*, vol. 7, n.° 1, pp. 64-72.

PUHL, Rebecca y HEUER, Chelsea (2010): "Obesity Stigma: Important Considerations for Public Health", *American Journal of Public Health*, vol. 100, n.° 6, pp. 1.019-1.028.

RAJAH, Kanes K. (ed.) (2002): *Fats in Food Technology*, Sheffield, Sheffield Academic

Press.
RAO, Tejal (2018): "Seeds Only a Plant Breeder Could Love, Until Now", *The New York Times*, 27 de febrero.
RICHARDSON, S. A.; GOODMAN, N. *et al.* (1961): "Cultural Uniformity in Reaction to Physical Disabilities", *American Sociological Review*, vol. 26, n.° 2, pp. 241-247.
RICKERTSEN, Kyrre y CHERN, Wen S. (2003): *Health, Nutrition and Food Demand*, Wallingford, Cabi International.
ROBERTS, Paul (2008): *The End of Food*, Nueva York, Houghton Mifflin Harcourt.
ROBINSON, John y GODBEY, Geoffrey (1997): *Time for Life: The Surprising Ways Americans Use their Time*, Filadelfia, Penn State University Press.
RÖGNVALDARDÓTTIR, Nanna (2002): *Icelandic Food and Cookery*, Nueva York, Hippocrene Books.
ROMERO, Simon y SHAHRIARI, Sara (2011): "Quinoa's Global Success Creates a Quandary at Home", *The New York Times*, 20 de marzo.
SALADINO, Dan (2017): "Hunting with the Hadza", *The Food Programme*, BBC Radio 4, 3 de julio.
SAX, David (2014): *The Tastemakers: Why We're Crazy for Cupcakes but Fed up with Fondue*, Nueva York, PublicAffairs.
SCHMIT, Todd M. y KAISER, Harry M. (2003): "The Impact of Dietary Cholesterol Concerns on Consumer Demand for Eggs in the USA", en Kyrre RICKERTSEN y Wen S. CHERN, *Health, Nutrition and Food Demand*, Wallingford, Cabi International.
SCHWARTZ, Barry (2004): *The Paradox of Choice: Why Less Is More*, Nueva York, Harper Perennial.
SECCIA, Antonio; SANTERAMO, Fabio G. y NARDONE, Gianluca (2015): "Trade Competitiveness in Table Grapes: A Global View", *Outlook on Agriculture*, vol. 44, n.° 2, pp. 127-134.
SEVERSON, Kim (2016): "The Dark (and Often Dubious) Art of Forecasting Food Trends", *The New York Times*, 27 de diciembre.
SIMPSON, Stephen J. y RAUBENHEIMER, David (2012): *The Nature of Nutrition: A Unifying Framework from Animal Adaptation to Human Obesity*, Princeton, Princeton University Press.
SMIL, Vaclav (2002): "Food Production", en CABALLERO y POPKIN, *The Nutrition Transition. Diet and Disease in the Developing World*, Cambridge, Massachusetts, Academic Press.
SMITH, Andrew (2009): *Eating History: Thirty Turning Points in the Making of American Cuisine*, Nueva York, Columbia University Press.
SMITH, L. P.; NG, S. W. y POPKIN, B. M. (2013): "Trends in U.S. Home Food Preparation and Consumption. Analysis of National Nutrition Surveys and Time Use Studies from 1965-6 to 2007-8", *Nutrition Journal*, vol. 12, n.° 1, p. 45.
SOLE-SMITH, Virginia (2018): *The Eating Instinct: Food Culture, Body Image and Guilt in America*, Nueva York, Henry Holt and Co.
SOSKIN, Anthony B. (1988): *Non-Traditional Agriculture and Economic Development: The Brazilian Soybean Expansion 1962-1982*, Westport y Connecticut, Praeger.
SPECTOR, Tim (2017): I Spent Three Days as a Hunter-Gatherer to See If It Would Improve My Gut Health, *The Conversation* (web), 30 de junio. Disponible en

https://theconversation.com/i-spent-three-days-as-a-hunter-gatherer-to-see-if-it-would-improve-my-gut-health-78773 [consultado el 22/01/20].

STEEL, Carolyn (2013): *Hungry City: How Food Shapes Our Lives*, Londres, Vintage.

TANDOH, Ruby (2018): *Eat Up: Food, Appetite and Eating What you Want*, Londres, Serpent's Tail.

THORNHILL, Ted (2014): "Crumbs, Would You Pay £2.40 for a Slice of Toast? New 'Artisanal Toast Bars' Springing Up in San Francisco Selling Posh Grilled Bread", *Daily Mail*, 25 de enero. Disponible en https://www.dailymail.co.uk/news/article-2545832/The-new-artisanal-toast-bars-springing-San-Francisco-UK.html [consultado el 22/01/20].

TOMIYAMA, A. (2014): "Weight Stigma Is Stressful: A Review of Evidence for the Cyclic Obesity/Weight-Based Stigma Model", *Appetite*, vol. 82, pp. 8-15.

TOWNSEND, N. (2015): "Shorter Lunch Breaks Lead Secondary-School Students to Make Less Healthy Dietary Choices: Multilevel Analysis of Cross-Sectional National Survey Data", *Public Health Nutrition*, vol. 18, n.° 9, pp. 1.626-1.634.

TRENTMANN, Frank (2016): *Empire of Things: How We Became a World of Consumers, from the Fifteenth Century to the Twenty-First*, Londres, Penguin.

TSHUKUDU, Mpho y TRAPIDO, Anna (2016): *Eat Ting: Lose weight. Gain health. Find yourself*, Ciudad del Cabo, Quivertree Publications.

VAN DAM, Rob M. y HUNTER, David (2012): "Biochemical Indicators of Dietary Intake", en Walter WILLETT (ed.), *Nutritional Epidemiology*, Oxford, Oxford Scholarship Online.

VAN DEN BOS, Lianne (2015): "The War of Origin Yoghurts'", *Food Magazine*, julio.

VERHOEVEN, Aukje A.; ADRIAANSE, Marieke A. y DE VET, Emely *et al*. (2014): "It's My Party and I Eat if I Want To: Reasons for Unhealthy Snacking", *Appetite*, vol. 84, pp. 20-27.

VORSTER, Hester H.; KRUGER, Annamarie *et al*. (2011): "The Nutrition Transition in Africa: Can It Be Steered into a More Positive Direction?", *Nutrients*, vol. 3, n.° 4, pp. 429-441.

VRIES, Gerard de; DE HOOG, Josta *et al*. (2016): "Towards a Food Policy", La Haya, Consejo Científico Holandés.

WALVIN, James (2018): *Sugar: The World Corrupted: From Obesity to Slavery*, Nueva York, Pegasus.

WANG, Dantong; VAN DER HORST, Klazine *et al*. (2018): "Snacking Patterns in Children: A Comparison Between Australia, China, Mexico and the U.S.", *Nutrients*, vol. 10, n.° 2, p. 198.

WANG, Dong D. *et al*. (2014): "Trends in Dietary Quality Among Adults in the United States 1999 through 2010", *JAMA International Medicine*, vol. 174, n.° 10, pp. 1.587-1.595.

WANG, Zhihong *et al*. (2012): "Trends in Chinese snacking behaviors and patterns and the social-demographic role between 1991 and 2009", *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 21, pp. 253-62.

WARDE, Alan (2016): *The Practice of Eating*, Cambridge, Polity.

WARDE, Alan y MARTENS, Lydia (2009): *Eating Out: Social Differentiation, Consumption and Pleasure*, Cambridge, Cambridge University Press.

WARDE, Alan y YATES, Luke (2015): "The Evolving Content of Meals in Great

Britain: Results of a Survey in 2012 In Comparison with the 1950s", *Appetite*, vol. 84, pp. 299-308.

WARDE, Alan y YATES, Luke (2016): "Understanding Eating Events: Snacks and Meal Patterns in Great Britain", *Food, Culture & Society*, vol. 28, n.° 1, pp. 1-22.

WARREN, Geoffrey (1958): *The Foods We Eat*, Londres, Cassell.

WATT, Abigail (2015): "India's Confectionery Market to Grow 71% in 4 Years", *Candy Industry*, vol. 180, n.° 3, pp. 12-13.

WHITNEY, Alyse (2017): Honeynut Squash Is a Tiny Squash with a Big History, *Bon Appétit* (blog), 30 de noviembre. Disponible en https://www.bonappetit.com/story/honeynut-squash-history [consultado el 22/01/20].

WHITTLE, Natalie (2016): "The Fight Against Food Fraud", *Financial Times*, 24 de marzo. Disponible en https://www.ft.com/content/42985f40-f148-11e5-aff5-19b4e253664a [consultado el 22/01/20].

WIDDICOMBE, Lizzie (2014): "The End of Food", *The New Yorker*, 12 de mayo. Disponible en https://www.newyorker.com/magazine/2014/05/12/the-end-of-food [consultado el 22/01/20].

WIGGINS, Steve y KEATS, Sharada (2015): *The Rising Cost of a Healthy Diet: Changing Relative Prices of Foods in High-Income and Emerging Economies*, Londres, Instituto de Desarrollo de Ultramar.

WILLETT, Walter (2013), *Nutritional Epidemiology*, Nueva York y Oxford, Oxford University Press.

WILSON, Bee (2008): *Swindled: From Poison Sweets to Counterfeit Coffee*, Londres, John Murray Press.

WILSON, Bee (2018): "Yes, Bacon Really Is Killing Us", *The Guardian*, 1 de marzo. Disponible en https://www.theguardian.com/news/2018/mar/01/bacon-cancer-processed-meats-nitrates-nitrites-sausages [consultado el 22/01/20].

WINSON, Anthony (2013): *The Industrial Diet: The Degradation of Food and the Struggle for Healthy Eating*, Vancouver y Toronto, UBC Press.

WOLF, A. *et al.* (2008): "A Short History of Beverages and How Our Body Treats Them", *Obesity Reviews*, vol. 9, n.° 2, pp. 151-164.

YAJNIK, C. S. (2018): "Confessions of a Thin-Fat Indian", *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 72, n.° 4, pp. 469-473.

YAJNIK, C. S.; FALL, C. H. D. y COYAJI, K. A. *et al.* (2003): "Neonatal Anthropometry: The Thin-Fat Indian Baby. The Pune Maternal Nutrition Study", *International Journal of Obesity*, vol. 27, pp. 173-180.

YAJNIK, C. S. y YUDKIN, John S. (2004): "The Y-Y Paradox", The Lancet, vol. 363, n. ° 9.403, p. 163.

YANO, K.; BLACKWELDER, W. C. *et al*, (1979): "Childhood Cultural Experience and The Incidence of Coronary Heart Disease in Hawaii Japanese Men", *American Journal of Epidemiology*, vol. 109, n.° 4, pp. 440-450.

YOON, Eddie (2017): "The Grocery Industry Confronts a New Problem: Only 10% of Americans Love Cooking", *Harvard Business Review*, 27 septiembre. Disponible en https://hbr.org/2017/09/the-grocery-industry-confronts-a-new-problem-only-10-of-americans-love-cooking [consultado el 22/01/20].

ZARASKA, Marta (2019): *Enganchados a la carne*, Madrid, Plaza y Valdés.

— (2017): "Bitter Truth: How We're Making Fruit and Veg Less Healthy", *New*

Scientist, 2 de septiembre. Disponible en https://www.newscientist.com/article/mg22730322-100-bitter-truth-how-were-making-fruit-and-veg-less-healthy/ [consultado el 22/01/20].

ZHAI, F. Y.; DU, S. F. *et al*. (2014): “Dynamics of the Chinese Diet and The Role of Urbanicity, 1991-2011”, *Obesity Reviews*, vol. 15, n.° 1, pp. 16-26.

ZHOU, Yijing; DU, Shufa *et al*. (2015): “The Food Retails Revolution in China and Its Association with Diet and Health”, *Food Policy*, vol. 55, pp. 92-100.

ZUPAN, Z.; EVANS, A.; COUTURIER, D.-L. y MARTEAU, Theresa (2017): “Wine Glass Size in England from 1700 to 2017: A Measure of Our Time”, *British Medical Journal*, vol. 35.

CRÉDITOS DE LAS IMÁGENES

Todas las ilustraciones de alimentos son obra Annabel Lee. Los gráficos han sido rediseñados por Martin Brown.

61 Listado de variedades británicas de manzanas que empiezan por la letra *c* (es una lista parcial), adaptada de la National Fruit Collection / Brogdale.

66 Media de consumo de energía versus media de energía requerida, en KEATS, Sharada y WIGGINS, Steve (2014): *Future Diets: Implications for Agriculture and Food Prices*, Londres, Overseas Development Institute.

69 El cambio de menú observado en China y Egipto entre 1961 y 2009, en KEATS, Sharada y WIGGINS, Steve (2014): *Future Diets: Implications for Agriculture and Food Prices*, Londres, Overseas Development Institute.

78 Consumo de verduras en la República de Corea del Sur, 1969-2009, gramos por persona y día, en KEATS, Sharada y WIGGINS, Steve (2014): *Future Diets: Implications for Agriculture and Food Prices*, Londres, Overseas Development Institute.

99 Copas de vino en Inglaterra desde 1700 hasta 2017: Evolución hacia un tamaño siete veces mayor, adaptadas de ZUPAN, Z. *et al*. (2017): "Wine Glass Size in England from 1700 to 2017: A Measure of Our Time", *British Medical Journal*, vol. 35.

120 Evolución del precio del aceite de cocina en China de 1991 a 2006, en KEATS, Sharada y WIGGINS, Steve (2015): *The Rising Cost of a Healthy Diet: Changing Relative Prices of Foods in High-Income and Emerging Economies*, Londres, Overseas Development Institute.

129 Aumento en el consumo de productos procesados a base de patata entre 1945 y 1970, en WILSON, Anthony (2013): *The Industrial Diet: The Degradation of Food and the Struggle for Healthy Eating*, Vancouver y Toronto, UBC Press.

140 Gasto medio en alimentos consumidos en el hogar –porcentaje del gasto doméstico– en 2016, en CLEMENTS, Kenneth W. y CHEN, Dongling (2009): "Affluence and Food: A Simple Way to Infer Incomes", *American Journal of Agricultural Economics*, n.° 92; Servicio de Investigación Económica del USDA, basado en datos de Euromonitor International.

146 La expansión de la producción de carne de cerdo de 2005 a 2015, adaptado de LANG, Tim y MILLSTONE, Erik (2008): *The Atlas of Food: Who Eats What, Where and Why*, Londres, Routledge.

150 El coste creciente de las verduras en relación con el helado en Reino Unido entre 1974 y 2012, en KEATS, Sharada y WIGGINS, Steve (2015): *The Rising Cost of a Healthy Diet: Changing Relative Prices of Foods in High-Income and Emerging Economies*, Londres, Overseas Development Institute.

165 En qué invertimos el tiempo a lo largo del día, de la Comisión Europea en torno al

uso del tiempo (base de datos online versión 2.0); creada entre 2005 y 2007 por Statistics Finland y Statistics Sweden (fecha de referencia 01/10/07). Disponible en http://www.tus.scb.se [consultado el 30/01/20].

287-288 Una instantánea de algunos de los sustitutivos alimentarios presentes en el mercado en 2018.

Título:
Cómo comemos. Claves para una alimentación equilibrada y sostenible

Edición original:
The Way We Eat Now, 4th Estate, 2019

De esta edición:

Diego de León, 30
28006 Madrid
www.turnerlibros.com

Primera edición: marzo de 2020

De la traducción:

Ilustraciones:
Annabel Lee

Diseño de la colección:
Enric Satué

Ilustración de cubierta:
Still Live with Hamburger and Fries, David Ligare, 2002

ISBN: 978-84-17866-56-3
eISBN: 978-84-17866-88-4
DL: M-5479-2020
Impreso en España

La editorial agradece todos los comentarios y observaciones:
turner@turnerlibros.com